

# 青年长拳

蒋浩泉 著





# 青 年 长 拳

蒋 浩 泉 著



安 徽 人 民 出 版 社  
1981年 合 肥



2 041 1938 2

责任编辑：严寒

封面设计：马世云

**青 年 长 拳**

蒋浩泉

---

安徽人民出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行      安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.5 字数：54,000 印数：110,000

1982年1月第1版      1982年1月第1次印刷

---

统一书号：7102·888      定价：0.22元

## 编 者 的 话

青年长拳对青少年强筋骨、长身体，全面发展身体素质，培养人们机智、勇敢和顽强的意志，培养高尚情操都有良好的作用；同时，对于训练自卫格斗的基本技能，也是一项入门的优秀项目，而且在军事上颇有实用价值。因此，一九七九年教育部把青年长拳列为高等学校普通体育课教学大纲的内容。为了满足广大师生的需要，编者对原来编制的青年长拳的图解说说明作了适当修改，增添了新四段单练及二、四段对练，并对教学方法和锻炼方法也作了简要介绍。

青年长拳全套动作分为五段，包括起势、收势共有四十四个动作。学会单练套路，就可进行一对三段和二对四段对练。青年长拳整套动作舒展大方，刚健有力，结构新颖，易学好记；既能单练，又能对练，具有“体用兼备”的效用。它是一套别具风格的初级长拳套路。

本书编写过程中，全国武术名家蔡龙云、周穆斗、朱丰诚、李杰、凌式玉、唐世林诸同志给予热情支持，在此表示谢意。限于水平，书中可能还存在不少缺点，请同志们在教学实践中多提出宝贵意见。

一九八一年五月

## 目 录

概述.....	( 1 )
青年长拳结构分析.....	( 5 )
青年长拳的教学方法.....	( 9 )
怎样练好青年长拳.....	(15)
对练的教学方法.....	(21)
武术操动作说明.....	(24)
单练图解说明.....	(28)
对练图解说明.....	(63)

# 概 述

武术，是我国传统的体育运动项目之一，是我国独具异彩的宝贵文化遗产。武术内容丰富多采，具有民族特色。它能增强人体体质，锻炼意志，训练格斗技能，在锻炼身体和防身上很有实用价值。练习方法简便易行，老少皆可选练，所以，它深受人们喜爱。

## 武术的起源和发展

武术是我国劳动人民在长期的生活实践中创造出来的，有着悠久的历史。在遥远的原始社会，人们为了生活和自卫，在狩猎时与野兽搏斗中，在部落之间的斗争中，逐渐训练出徒手的和使用简陋工具的格斗、扑杀技能。这些技能虽然是原始的、低级的，但都是武术运动的萌芽。随着阶级的产生，这种原先只是为了维护人类生存的格斗、扑杀技能，逐渐由低级向高级发展；以致后来，武术发展成了阶级斗争的一种手段，成了主要为军事服务的一种军事技能了。

由于人类社会的不断发展，人们逐渐地认识到身体的健康的重要性，认识到武术运动不仅有自卫和军事作用，而且能强筋骨、除疾病，因此，人们就自觉地开展武术活动，并将这种技能一代代传给后世。于是武术又成了一种锻炼身体的手段。经过人们的不断总结，低级的格斗、扑杀技能，逐步演变发展成“体用兼备”的武术体系，成了我国独具民族风格的体育运动。

项目。

武术本身是没有阶级性的，但在阶级社会中它总是服务于一定阶级的。历代的统治阶级，把武术作为压迫人民和对外侵略的工具，他们还给武术蒙上一层神秘玄虚的色彩，利用武术宣扬封建迷信；他们甚至利用武术制造武术界的分裂，制造宗派门户，挑拨离间。历代劳动人民则把武术看作强筋壮骨、防身抗暴、保家卫国的法宝。历史上有许多次的奴隶、农民起义，都曾以武术作为他们的斗争手段。武术在劳动人民反侵略反压迫的革命斗争中，发挥了应有的作用。

新中国成立后，党和政府十分关心人民健康，重视扶植武术这朵民族文化之花。国家专门设置了武术领导机构，组织专家对武术进行整理、发掘和研究。并将武术列为全国竞赛项目，制定比赛套路和竞赛规则。各省市、自治区成立了武术专业队。体育学院、系设置武术专业，培养武术专门人才和专业人员，把武术作为普及体育运动项目之一。武术运动真是枯木逢春，重获新生。现在，全国大、中、小学的体育课，也都把武术列为体育教学内容，这大大地促进了我国武术运动的发展。

粉碎林彪、“四人帮”以来，武术界在党的领导下，在“百花齐放，百家争鸣”、“吸取精华，去其糟粕”的方针指引下，拨乱反正，正本清源，恢复了武术“体用兼备”的指导思想，重新强调武术的健身和攻防技击特点，同时，注意挖掘民间传统项目，加以改革充实。

“中国武术”以它奇特的功力、精湛的技艺风靡世界各国。现在美国人民就很喜欢中国武术，把太极拳作为强健身体、治疗慢性疾病的运动项目。日本人民尤其喜爱我国的武术，对少林寺拳法、太极拳法和我国的“散手”武术（日本称为“空手道”），他们都有很好的研究。应邀出访的我国武术代表团在许

多友好国家演出，深得国际声誉，对发展我国同各国人民的友谊，促进文化交流作出了积极的贡献。

## 武术的特点和作用

“美、体、用”是我国武术的三大特点。

美——武术的姿势、动作富有艺术性。武术的一招一式都要舒展大方，造型优美，富有力量的表现。武术运动要求“手到眼到，手眼密切配合；手脚相随，上下协调；内外合一，形神兼备；动迅静定，动则快速有力，静则稳如盘石”，节奏鲜明。这就构成了武术所固有的艺术特色，为人们所喜爱。因此，人们通过武术运动不仅仅能发展身体的灵活性、协调性，提高内脏器官和中枢神经系统的功能，而且，还能陶冶人们的艺术情操，培养和提高艺术欣赏能力。

体——以套路为主锻炼身体。武术套路即是以踢、打、摔、拿、点、击、刺，手、眼、身、法、步，精气神力功等为基础，按照武术运动规律，把它们连接起来，形成成套的拳术和器械武术动作结构。套路动作有长有短，有刚有柔，各具风格特色。人们长期进行各种套路的训练，对身体的中枢神经系统、内脏器官、骨骼、肌肉、关节、韧带等等都会起到锻炼作用，有利于身体的柔韧、力量、速度、耐力、灵敏性等身体素质的全面发展，有利于勇敢、顽强的意志品质的培养。太极拳尤其适合年老体弱的人和慢性病患者，它是一种良好的体育医疗手段。

用——突出攻防含义。各种武术套路都利于健身，而且套路中的招式实际上都是格斗的攻防动作和姿势，这叫做“体用兼备”。武术攻防性是区别于其它体育项目的显著特点。譬如，拳术中的踢、打、摔、拿、点；刀术中的劈、砍、挂、撩、刺；

枪术中的拦、拿、扎；剑术中的点、崩、刺、撩；棍术中的抡、劈、扫、戳、挑；太极拳中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等等动作，都具有攻防的含义。人们通过武术锻炼，学会一些格斗技能。不仅能增强体质，而且能培养攻防意识，这在国防上具有一定的现实意义。

另外，武术具有广泛的适应性。这即是说武术对运动条件要求不高，简便易行。它可以供不同年龄、性别，不同体质情况的人选练；它不受天气、季节、时间的限制；它的器械、场地也可因陋就简。总之，武术运动优点很多，对许多武术爱好者，把它作为终身体育锻炼的理想的运动项目。

## 武术的基本内容

武术可分为拳术、器械、对练、散手和集体表演等五种主要类型，其中拳术种类繁多。有姿态优美，刚健灵活，快速有力，节奏鲜明的长拳；有步稳势烈，刚劲有力，以气催力的南拳；有缓慢柔和，呼吸深沉，前后连贯的各式太极拳；有劲力充实，刚柔相济的形意拳；有沿圆走转，势势连绵，身灵步活，随走随变的八卦掌；此外，还有少林拳、查拳、华拳、炮拳、洪拳、花拳、以及通臂、劈卦、八极、戳脚、地躺、形象拳等几十种不同风格的传统拳。器械方面，过去常称为十八般兵器。按其特点可分为：长器械，包括枪、大刀、棍、戟等；短兵器，包括刀、剑、铜等；双器械，有双刀、双剑、双锤、双钩、双枪等；软器械，有九节鞭、绳标、流星锤等；暗器械，袖箭、镖等。对练方面，有一人对一人、一人对多人的徒手对练、器械对徒手与器械对器械对练等。此外，还有集体的徒手、器械表演和练习；实战形式的太极推手、散手和长短兵器等竞技活动。

## 青年长拳结构分析

青年长拳是根据大学生的特点，在总结高等学校武术教学经验的基础上，吸取初级长拳、八极拳以及其它拳种的武术动作而编制的长拳基本套路。整套动作具有体用兼备、舒展大方、刚健有力、结构新颖，易学、好记的特点。

全套除起势和收势动作，共分五段（包括补充教材新四段），每段八个动作。单练时应按顺序依次做完；对练时，则分为一、三段组合与二、四段组合，配套练习，分别完成。

### 一、攻防结合的一、三段

第一段以攻为主。前六动，由“冲拳”、“踢打”、“架打”的双边对称动作所组成。这是基本的踢、打攻击法。七、八两动以“勾端”、“架打”动作组成，是基本还击法。这段动作简单，容易掌握，是整个套路中攻防技术的基础训练。教学时应对学生严格要求，做动作幅度要大，注意动作的完整性，扎实地打好整套拳术的基础。

第三段以防为主。是为第一段攻防技击而编排设计的，是防守技术中的基本功训练。无论在作单练或对练，动作要求准确，轻巧，快速，一、二动的“左右退步击掌”，单练时作为退击法；对练时，则改为防守对方冲拳的格挡法。三、四动的

“退步格勾”是防守对方拳、腿并进的连环格挡法。因为“弹腿冲拳”是同时攻击动作，所以“格勾”必须快速灵巧，同时应以防腿为主。五、六动变防为攻，防中寓攻。“弓步冲拳”由防变攻。“退步勾手砍掌”是还击法，攻防结合。七动的“缠手提膝亮掌”为防守法，初学者较难掌握其要领，要求退步的同时，左手两次由小到大的缠手绕环动作，再提膝亮掌向左看。一气呵成，形成一个完美的整体动作。动作要柔韧、圆滑，切忌僵硬脱节。八动的“冲拳挑掌”是攻防动作，针对一段八动的“架掌冲拳”而设。一、三段既能单练，又能对练。在单练熟练的基础上，两人配合，可作一次或多次的循环对练。动作颇有趣味，生动活泼。

## 二、充实技击的二、四段

第二段一、二动“提膝穿掌”、“仆步穿掌”、“提膝挑掌”，有起有伏，加强了套路的节奏感、稳定性和造型美。三、四、五、六动的左右“虚步格拳”、“连环冲拳”是拳术格挡和冲拳的基本连击法，用以训练学生的击拳劲力和攻防技术。七、八动是“摔”、“拿”二击的基本拳法。七动的“勾手勾踢”，吸取了摔跤技术中不贴身的快摔法——“抹脖子脚。”八动“小缠冲拳”是擒拿中的基本拿法。这样就使全套动作“踢”、“打”、“摔”、“拿”四击法充实完整了。

新四段注是为二段动作的对练而设的补充教材，可作单练。如作全套五段单练，则将老四段接在新四段第八动“推掌挂踏”

注：如为作全套五段单练时，至第五段（原四段）第五动“转身正踢腿”原转身为270度，应改作180度转身，接做下动至收势结束。否则（如仍转270度）收势方向相反。

后面。新四段一动“连环冲拳架掌”是为二段一动“提膝穿掌”而设，攻中寓防。二动“勾踢”、“摆踢”、“冲拳”是与二段二动“仆步穿掌”、“提膝挑掌”相对，较难做，要求学生腰腿柔韧，手脚灵活。双方动作熟练正确，对练时才能扣得严密紧凑。三、四、五、六动“左右冲拳”、“左右拍格”是与二段三至六动“左右格拳”、“连环冲拳”相对。这些都是拳术“散手”中的基本攻防法，训练学生快速反应与手脚灵活。七、八动“反砸拳”、“推掌挂踢”是对二段七、八动“勾手勾踢”、“小缠冲拳”，这两个动作，技击性强，应注意动作的发劲。

### 三、腾跳结尾的第五段

第五段(原四段)，以“双推”、“箭弹”、“歇步亮掌”、“正踢”、“击拍”、“飞脚”等动作组成。起伏中插配窜、蹦、跳、跃动作，突出腾跳，空中造型，美化套路并把它推向高潮。运动量逐渐加大，使整个动作形成一个优美完整攻防结合的长拳套路。

最后谈一谈青年长拳对练。武术中的对练，有徒手与徒手，器械与器械和徒手与器械三种；又有规定套路与不规定套路——“散手”之分，规定对练训练，是为“散手”奠定基础的。

青年长拳套路，既能单练，段与段配合起来又能对练。一、三段对练，是青年长拳中的基本训练和最基本的攻防动作。对练时，双方的动作都各自熟练后，又可互换对方动作，可做一次或多次循环对练。对练中的动作节奏和双方手与手、手与脚的接触都要鲜明轻快。双方对打时应该保持适当的距离，要具有真实感。

为了进一步提高学生的技击机巧，在一、三段对练熟悉的基础上，再进行二、四段对练。这一段对练要比一、三段难度大，技击性强。学生首先要掌握新四段单练和用法，再作二、四段对练教学。然后双方可作一、三和二、四段全套训练，使动作连贯，真实。

总之，青年长拳及其对练，是以技击动作作为套路结构的中心的，易学，好记，有趣味性。它是一套别具风格的初级长拳套路，由此可引出中、高级套路。它的运动量较适合青少年锻炼，它“体用兼备”，可以发展力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等身体素质，促进身体的全面发展，又可以训练攻防技击，为“散手”奠定基础。青年长拳在实用对抗中运用，能锻炼出“拳来手格，脚到臂挡，远则拳打脚踢，近则擒拿，抱则摔”的敏捷身手。它在维护社会治安、保卫人民生命财产的安全和在国防建设中，都有一定的价值。

# 青年长拳的教学方法

完成武术教学任务，提高教学质量，是体育教师的职责之一。教师熟悉教材，掌握武术知识、武术技术和武术教学方法，是上好武术课的必备条件。怎样教好青年长拳，这是体育教师在武术教学中的新课题。现提出以下几点，供大家参考。

## 一、课 前 准 备

熟悉教材。青年长拳是一套比较简单、易学好记的拳术套路。一般没有武术基础的教师，略下功夫，就能掌握它。在学会套路的基础上，再参看本书中的《怎样练好青年长拳》一节和图解说明，便可进一步掌握整个套路的单练、对练动作要领与攻防等技术。熟记动作名称、武术术语对于武术教学是必要的。这些都是上好武术课的先决条件。

写好教案。武术教学和其它课一样，必须先写好教案。教案应简明扼要，把课堂任务、教学内容、组织方法、教学手段、注意事项、学习要求、时间安排、运动量规定和课外作业的布置等等内容，都一一作简要说明。教师对教学中的一切活动都要有计划地安排，这样，武术课才可能上得有条有理生动活泼。

## 二、抓好思想教育

武术教学开始时，有些学生往往想从武术课中学点“防身本事”，因而学习兴趣很浓厚。这时，教师应启发学生树立正确的学习目的，端正学习动机，使学生真正懂得学习武术不只是单纯学点防身本事，更重要的是为了增强体质，防治疾病，培养高尚情操，从而提高学生为革命而锻炼的自觉性和积极性。譬如：第一课可简单介绍武术简史，武术运动对身体的好处和武术在军事上的作用；青年长拳的特点，学习计划以及学习中可能遇到的种种困难等等。学生有了明确的学习目的和充分的思想准备，就不致害怕困难，并且能克服困难。

## 三、特有的几种教学方法

### 1. 分解动作与完整动作教法相结合

青年长拳是长拳类的基础套路，内容并不繁杂，难度也不大。但初学者学习其中比较复杂的动作，也会有困难的。解决困难的方法是采用分解动作教法，即把每一个较复杂的动作分作几个小动作，按动作顺序依次示范、指导，使学生能尽快搞清动作方向、路线。例如青年长拳的“小缠震脚马步冲拳”，可以分成三个小动作：①单独做左手抓右手腕的缠手动作；②体右转、抬右腿震脚；③左脚侧出一步、马步左冲拳。要求学生依次做每个分节动作，重复几次，学生就能很快学会较难动作。采用分解教法必须与完整教法相结合，否则会使学生把分节动作误作一个大动作，破坏了完整动作的结构，影响动作的

正确性、连贯性、完整性。因此，教师在教过分解动作后，应将各分解动作连贯起来完整地教几遍。

## 2. 讲解、示范与领做三结合

为了获得较好的教学效果，武术教学中可以采用简明扼要的讲解、优美正确的示范和反复多次领做相结合的教法。

**讲解** 开始教学青年长拳时，先讲清楚青年长拳的技术特点与规格，使学生了解青年长拳是一套既能单练又能对练、并有攻防特色的拳种，以引起学生学习兴趣。讲解时，要突出重点，语言要精炼、通俗、易懂，抓住要领，使学生一听就懂。如：开始教学时，要着重介绍清楚拳术基本动作的三种手型、五种步型规格，要注意指出容易做错的动作。教师要边讲边做，让学生脑子里一下子就有这些动作的基本概念。

**示范** 教师在青年长拳教学中的示范是直观教学的重要手段。做示范一般应注意：①、教师位置应选择得当，即教师要站在能让全部学生都能看得到全部示范动作的位置；②、为了使学生看清动作的全貌，一般可作正面（面对学生）与反面（背对学生）两种方向的示范方法；③、先作一次面对学生的示范，使学生看清整个动作过程，然后再作与学生同方向的示范。

**领做** 反复领做对初学者很重要，它可以使学生很快地掌握比较难做的动作。如青年长拳起势中的“提膝亮掌”动作，教师领做时可以背向学生站立，顺着学生的动作方向，边讲边做，带领学生反复做两臂依次绕环动作；之后，再带领学生做提膝、亮掌、转头向左看的动作。要把动作做得既连贯、完整、符合规范，又刚劲、优美、有艺术性。又如“弓步双推掌”的分解领做：①、双托掌，右脚收贴于左腿侧；②、右脚震踏、两手背压落于两腿之上；③、左脚上步、弓步双推掌。这样做，

学生能明了整个动作细节，有助于学生较快学会这些动作。领做在青年长拳教学中应作为主要手段。

### 3.及时纠正错误动作

学生在初学青年长拳套路时，因身体素质差，手脚不灵活，做武术动作不习惯、不协调，会经常出现这样那样的错误姿势和错误动作。教师在发现学生的错误时，必须及时纠正，因为一旦学生的错误动作定型了就难以纠正。如学生做“弓步冲拳”的弓步、“马步架打”的马步等动作，最易做错，教师要随时提出、反复纠正，直到使学生动作正确为止。如练“弓步冲拳”时，教师应向学生提示：弓步要“前弓后蹬、拧腰顺肩、挺胸塌腰、拳与肩平、头正前看”；马步要“两腿蹲平、挺胸塌腰、两脚尖里扣”等等，寥寥数语，突出动作要领。这样，学生作马步时不致久蹲腿酸，产生厌倦感。

以上三种方法，在教学中需要有机地结合起来，才能使学生具有正确的动作概念，保证教学质量。

### 四、口令与队形

在教青年长拳时，教师的口令要灵活多样，清楚洪亮，指挥要得法。同时要求学生始终保持队形整齐，精神集中。这些都是教好青年长拳的重要环节。

**口令** ①常用口令。在套路熟悉的基础上进行集体复习时，一般采用“1、2、3、4、……8”的呼数法。教师根据动作应有的节奏喊口令，要求学生随口令做到快节奏的做快些，慢节奏的做慢些。动作与口令要有节奏地配合，要配合得协调。这些口令，要喊得顿挫有力，清楚洪亮。②单字口令。

这是教比较复杂的动作的分解动作口令。如“提膝亮掌”三个分节部份，可以提示性地呼：“盖——盖——穿”；“小缠震脚冲拳”的三个分节可呼“缠——震——冲”。③动作口令。学生动作不熟练、套路还不熟悉时进行复习，可采用呼动作名称来提示学生做动作。如复习第一段时呼成：“右冲拳1——左冲拳2——弹腿右冲3——……8。”这样既对学生提示了动作做法，又可在间歇时纠正错误动作，但这一呼法不宜多用。

这三种口令，应根据学生掌握套路的熟悉程度，灵活运用。

**队形** 教学中要求队伍整齐，纪律良好，这是上好武术课的重要保证。教师必须严格要求，严格训练，严格纪律，培养学生服从命令听指挥的良好习惯。

青年长拳教学的常用队形，一般三十人左右，分列为四列横队最为适宜，间隔距离以不妨碍别人的动作为准。队伍不要太散太长，要求每个人向前对准，左右看齐。无论在操作之前或之后，都要求队伍整齐，这是上好武术课的重要环节。

教师站的位置和教师与队列的距离，可根据教学情况，随时调整，一般以每个学生都能看到示范、领做动作为准；最忌队伍拉得太长，影响学生观看示范、领做动作。

教师应有随时调整学生队形的习惯，不能听任队形零乱涣散，要始终保持学生精神集中，队列整齐，秩序井然。

## 五、高架与低架相结合

在青年长拳的教学中，运用高架式教学法能收到良好效果。教师应估计到学生身体素质差，有些动作不可能一教就会。因此，在教学中，讲解下肢动作应语言简明，防止学生蹲得时间

过长两腿酸痛。教师先可采用高架式动作教学，使学生明了动作细节，又不使学生腿酸吃苦；然后再要求学生把架式降低，逐渐地增加难度，这是一种很有实效的教学手段。

为了巩固学生初学的套路动作，可利用其它项目的体育课的做准备活动的时间，做做压腿、踢腿运动，做做马步架打、弹腿冲拳、马步格勾、弓马步连环冲拳、左右斜拍脚、腾空飞脚等动作，或做几节武术操，借以复习青年长拳的主要动作，丰富准备活动的内容。教师应注意把武术基本功的训练和青年长拳的复习，有计划地纳入其它项目体育课中去。

## 六、加强课外辅导

为了提高武术课的教学质量，在抓好正课教学的同时，还要加强课外辅导，以便学生及时复习、巩固课堂所学的内容。每次武术课后，教师可布置青年长拳的课外作业，并且要检查作业，以督促学生课外锻炼。教师可以指导学生组织课外锻炼小组，指定武术优秀生帮助辅导技术差的同学，互教互学，共同提高；也可以开展武术竞赛，组织个人与集体青年长拳比赛，还可以定期进行技术考核。总之，教师可以通过各种办法开展课外武术活动，教好青年长拳。

上述教学法与教学手段，教师可从实际出发，根据本校的情况和需要，灵活采用，要有创造性。

## 怎样练好青年长拳

青年长拳在全国高校推广以来，引起了广大师生的重视和兴趣，普遍认为这套拳较过去的教材易学、好记。但目前仍存在“学会容易练好难”的问题。

那么，怎样才能练好青年长拳呢？下面介绍一下我个人多年来摸索的一些方法。

### 一、打好基础，加强柔韧训练

初学者普遍存在着一个基础差的问题。基础差，就是身体的柔软性差，腰腿发硬。在武术运动中，身体的柔韧性尤为重要，它关系到技艺能否发挥，造型是否优美。如青年长拳中的“弹腿冲拳”、“勾手侧踹”、“正踢腿”、“腾空飞脚”等。学生的腰腿柔韧性好，完成以上动作则轻松自如，优美大方；反之，动作就不利索，影响动作的质量。俗语说：“打拳不溜腿，到老冒失鬼。”“只压不溜不中用，只溜不压笨如牛。”这些都说明了腰腿柔韧性训练的重要，大家必须引起重视。因此，初学者首先要打好基础，加强柔韧训练，拉长两腿韧带，提高柔韧素质。

拉韧带的方法有：

**压腿** 学生每次练拳前，先做“压腿”练习，把被压腿的脚跟，平放在台阶或桌子边缘上，要求膝盖伸直，两手压在膝盖上或逐步抓牢脚尖，保持端正的身体姿势，然后做有节奏

的、幅度由小到大的挺胸前压动作，渐渐使胸部压贴大腿，压完一腿，再压另一腿，每组两腿各压十至二十次。

**踢腿** 学生做完压腿后接着做“正面高踢腿”练习。踢腿时要求“三直一勾”——即身体直，踢腿直，支撑腿直，脚尖勾起，脚尖对准上额尽力上踢。开始练习不要勉强，腿能踢多高就踢多高，但两腿不能弯曲，经常练习两腿就能逐渐踢高。每组两腿各踢十至二十次，共做一至三组。

## 二、掌握要素，练好拳术

要练好拳，首先要搞清拳术的特点。武术是由拳术和器械套路组成，它的特点是以“套路”为主。武术套路有初级，高级，单练、对练之分，风格各异。学生必须掌握好拳术的套路。

其次，要掌握拳术的“技术要素”。学生无论练习哪种套路，都要注意“姿势正确，方法清晰，身法灵活，手眼相随，精神饱满，劲力顺达，呼吸得法，节奏鲜明”等八个要素。这些要素，在运动中是相互联系，相互影响的，不能孤立对待。下面分讲一下这八个要素。

**精神** 精神饱满是这八个要素中的第一要素。在练拳或对练，先要注意力集中，精神饱满，要表现出勇敢，机智，无所畏惧，准备格斗的神态；脸部表情要始终保持含而不露，神态舒展；吹胡子瞪眼睛，为之“怒视”，在拳术中应该切忌出现的。

**姿势** 所谓姿势，是指武术运动时的手、眼、身、步的变化。打拳要求姿势正确，这是练好拳的先决条件。学生开始练拳时如不注意姿势，以后就难以练好；错误的动作定型后，

改起来非常困难。如“弓步冲拳”动作虽简单，初学者往往打成低头含胸，随便出拳，这就是初学时易犯的错误。正确的姿势应该是，出拳有力，顺肩转腰，挺胸塌腰，头正肩沉，眼视前方；下肢的“弓步”要前弓后蹬，两脚距离，恰到好处；精神集中，具有攻防特色。

**方法** 所谓方法，是指拳术中的“踢、打、摔、拿、点”等技击技术。每打一拳或踢一腿，都要路线清晰，劲力顺达，把动作的攻防特色充分表现出来。如冲拳要力达拳面；弹腿的力点应在脚尖；侧蹬则力点在脚跟。又如“马步架打”架掌应该向前上翻架做“冲拳”，这就符合攻防特点；若只追求动作漂亮，不讲实效，把架掌动作做成体侧上架，就失去了架掌与冲拳的攻防意义。

**身法** 拳术的身法至关重要。它是以腰为轴带动周身，结合套路动作变化而变化。学生练习时，要求“上下配合，自然协调，步随身行，脚到拳到，”如果腰不灵活，动作则呆板生硬，就会有出步到拳不到，拳到步不出，上下脱节的弊病，武术固有的攻防技巧优美姿势必然被破坏。一般说来，拳术中的身法最难练，但是，我们只要拳打千遍，熟练了身法也就自然了。

**眼法** 拳术中的眼法也是重要环节。初学者练拳时，在套路熟练的基础上，应该注意眼法训练，逐步做到，“手到眼到，手眼相随”，使精神状态通过眼神充分表现出来，这样整个动作就自然协调富有生气了。在格斗中，眼明就能手快。眼法有“注视，随视”两种。注视就象舞台上的“亮相”。青年长拳“起势”并步抱拳动作完成后，眼睛凝视左前方，这就是准备下一动作，同时，把内在的精神表现出来，这就叫“注视”。眼神随着动作运转，叫“随视”。忽视了拳术中的眼神，

就很难练好拳术。俗话说：“拳到眼不到，只叫瞎胡闹，眼不明拳难到，必挨打”就是这个道理。

**劲力** 劲力是拳术动作中运用的力量，是拳术运动的核心要素。练拳时，每踢一腿，每打一拳，都要认真对待，不能软而无力，或劲力僵硬。发劲要领：臂腿肌肉应先柔后刚爆发出“寸劲”，使力量到达动作的最后着力点。如冲拳应“发力于腰，传于肩，催于肘，达于手”做到顺肩拧腰，步法要前弓后蹬，身体要自然协调，使全身力量贯在拳面上。

**呼吸** 初学者一般不注意呼吸运动，往往一面打拳一面想动作，有时憋着气做动作，这就做不好了。学生应在熟悉套路的基础上，要动作与呼吸密切配合，随着套路各个动作的不同特点，运用不同的呼吸法呼吸。通常有“提、托、聚、沉”四种方法。如往上的“箭弹飞脚”要用“提气法”，以便跳得更高；“扑步穿掌”、“提膝挑掌”采用“托气法”来稳住动作；“小缠震脚马步冲拳”应用“聚、沉气法”，加重动作的爆发力。如此长期训练，动作会优美自如，跳得高，落得轻；震脚如同千钧落地，冲拳犹如疾风摧朽。所谓“内练一口气，外练筋骨皮”，这是很有道理的。

**节奏** 青年长拳的动作快慢有至、起伏转折、节奏鲜明。初学者应用慢节奏练习，使每个姿势正确优美，刚劲有力。练好一个动作，再练下个动作，逐步提高练拳的常规速度，以姿势正确为前提，加快动作节奏，使整个套路做到轻重缓急，抑扬顿挫，有节奏，有韵律。

### 三、练习方法多样，提高拳艺

#### 配合一般身体素质训练

初学者为了加速提高拳术水平，在平时练习中，可配合田径中的跑、跳、掷，体操中的“引体向上”，“双臂屈伸”，扛铃的负重深蹲、台阶跑、斜坡跑和球类等活动，逐步提高速度，灵敏，力量和耐力等身体素质。这些项目可同武术基本功交替训练，以促进身体素质和拳术水平。

#### 加强基本动作训练

基本动作是练好拳术的前提，初学者在练拳过程中，应注意青年长拳套路中的“冲拳，击掌，弹踢，平衡和步型，桩功，击响，飞脚”等单个动作的反复练习，使单个动作舒展大方，自然协调，劲力顺达。

#### 采用慢节奏训练

初学者参看本书图解说明，仔细琢磨动作要领，然后采用慢节奏练习方法，从头到尾，练好一个动作，再练下势；练好一段，再练下段。边练边改进技术，使整个动作练得符合技术要求，再逐渐加快到常规速度的节奏，单练套路熟练后，再练对练。

#### 综合训练

所谓综合训练，就是有计划的一般素质训练、单个动作和整套动作交织在一起训练。这是一种提高拳艺的有效

手段。

练好青年长拳并不很难，只要肯下功夫，持之以恒，就能练好。

（一九五九年一月）

青年长拳是青年男子的一种基本拳术，它的特点是：动作舒展大方，姿势挺拔，节奏分明，攻防兼备。它不仅是锻炼身体、增强体质的重要手段，也是进行国防体育、开展群众性体育活动的重要内容。青年长拳的练习，要求动作准确、姿势优美、节奏感强。在练习过程中，要注意动作的连贯性和整体性，做到一气呵成，行云流水。同时，还要注意呼吸的配合，做到气贯长虹，精神饱满。通过长期、系统的练习，可以达到强身健体、陶冶情操的目的。

（一九五九年一月）

青年长拳的练习，首先要从基本动作入手。基本动作包括：马步、弓步、仆步、侧仆步、虚步、歇步、蹲步、坐步、跪步、仆步穿掌、弓步冲拳、仆步穿拳、侧仆步穿拳、虚步穿拳、歇步穿拳、蹲步穿拳、坐步穿拳、跪步穿拳等。这些基本动作是构成青年长拳套路的基础，必须熟练掌握。在练习过程中，要注意动作的规范性和准确性，做到姿势端正，动作协调。同时，还要注意动作的节奏和力度，做到轻重分明，刚柔相济。通过反复练习，达到熟能生巧、融会贯通的境界。

（一九五九年一月）

青年长拳的练习，还要注意动作的连贯性和整体性。在练习过程中，要注意动作的衔接和过渡，做到一气呵成，行云流水。同时，还要注意动作的节奏和力度，做到轻重分明，刚柔相济。通过反复练习，达到熟能生巧、融会贯通的境界。此外，还要注意呼吸的配合，做到气贯长虹，精神饱满。通过长期、系统的练习，可以达到强身健体、陶冶情操的目的。

（一九五九年一月）

青年长拳的练习，还要注意动作的准确性和规范性。在练习过程中，要注意动作的每一个细节，做到姿势端正，动作协调。同时，还要注意动作的节奏和力度，做到轻重分明，刚柔相济。通过反复练习，达到熟能生巧、融会贯通的境界。

## 对练的教学方法

青年长拳对练，是属于初级攻防技击的规定套路。对练教学应在单练套路熟练的基础上进行。它可以提高学生的学习兴趣，使他们熟练地掌握青年长拳套路中的基本攻防动作和实战用法，以巩固单练套路的技术，提高技巧性和连贯性，并且能增强学生的勇敢、机智和灵敏素质。

青年长拳的对练教学应注意以下事项：

**纪律** 对练教学开始前，教师应对学生进行必要的组织纪律教育：保持良好的教学秩序，做到队列整齐，纪律整饬，调度自如；学生应严肃认真，服从指挥，令行禁止。

**搭配** 教学前，应根据学生的身体高矮、水平高低适当分组，合理搭配；依据要求将技术好的与差的合并或错开，并指定攻防双方，甲攻乙守或乙攻甲守。攻防应按规定进行，甲打第一段，乙打第三段。在练好基本动作或本段动作前，双方不得随意更换动作；熟练之后，再行互换。

**示范** 教师先指定一位技术好的学生同自己搭配，学生做甲方，教师做乙方，向学生进行单式或整套动作对练示范；动作不宜过快，每个动作的细节要领，都要交代清楚，使学生有一个明确和清晰的技术概念。

**队形** 对练教学的队形，应按学生搭配好的队形站立。如单个动作的操练队形，可分为四列横队，指定二、四列为甲方（打第一段），一、三列为乙方（打第三段）；双方可作对向（面对面）或侧向站立，距离以符合动作需要为宜，一般为一至二步。

**单式** 为使学生明了每个动作的细节，开始教师可采用单式动作练习，学好一动，再学下动，把整套动作逐个分解，依次教学，如甲方“弹腿冲拳”，乙方“马步格勾”；依次连续进行，连贯下去。开始时节奏要慢，一招一式要准确合度，以后逐步过渡到常规节奏。

**发力** 学生初学对练时，往往用力不当，发力过猛，教师应随时提醒、点拨。对练时接触要求轻巧、合拍，如“手与手，手与腿”，忌用蛮力；在动作熟练的基础上，逐步适当用力。

**距离** 对练时应保持适当距离，不宜过远或过近，要求学生灵活调整，动作舒展，相互配合得当。

**整套** 双方在单式动作熟练的基础上，按动作要领进行整段练习。熟悉一段，再练下一段，然后双方互换动作，进行整套训练。通过长期训练，动作自然灵活娴熟。

此外，青年长拳套路中的“弹腿冲拳”，在单练时手脚同时并发，但在“散打”中则有先后、虚实之分；一般上(拳)，为佯攻，下(踢)，为实在，或反之。上下同时发击的则影响效果，导致力点分散，故不多用。因此，选用单手“马步格勾”来格挡对方“弹腿冲拳”是较好的方法。初学者有时来不及格勾对方拳脚，则可用分解动作教学，先格上拳再勾格下腿，以后逐步加快手的格勾动作，使上面的“小单格”一滑而过，同时加快下面的“实勾”速度，甚至有时可放弃上面的佯攻格挡，直接格勾来腿，但总的要求仍以上下配合协调为好。

总之，青年长拳对练教学既比较困难和复杂，也比较生动和有趣，其中必须注重动作的准确和熟练，接触与节奏的轻、重、缓、急，以及双方攻防动作的密切配合而有机的协调一致。一招一式，此来彼挡，运用之妙，存乎一心。

上述各点教学要求，任课教师应有通盘考虑安排，在教学前周密准备，在教学中随时贯彻，合理布置，并加以督促、检查，以便取得很好的教学效果。

## 武术操动作说明

武术操的内容，主要选用青年长拳中的单个动作组成。操练方法有“原地”和“行进间”两种，根据教学需要灵活选用。

在教学青年长拳之前，可利用其它项目的准备部分，有计划地安插2——3节武术操。这样，既丰富了体育课的准备活动内容，又为教学青年长拳奠定了基础。

原地操，一般可用有节奏的二至四、八呼。行进间操，进行到八呼时，可呼“停”、“向后转”再继续进行，最后回到原位。

武术操不仅是青年长拳训练的基础，而且也是简单易学、行之有效的“健身操”。

教学中可先教会武术操的每个动作，然后逐渐要求动作的质量。使动作尽快规格化，否则错误的动作一旦形成，就难以改正，势必会影响以后的教学质量。

学生初学武术时最大的弱点是腰腿硬，动作不灵。本操中的“压腿动作与踢腿运动”是增强学生腿部柔软性的有效训练方法之一。

本操动作说明不另安插图解，可参看青年长拳的图解。

每节动作都由“立正抱肘”开始。

### 1. 弓步冲拳

原地动作 口令：①上左脚左弓步，右冲拳；②左冲拳；③右冲拳；④退左脚还原直立；⑤——⑧反式（换上右弓步、

打左冲拳开始)。

行进间动作 由“上左脚弓步、右冲拳”开始。口令：可作“①——④，八呼”练习(下同)。

### 2. 弹腿冲拳

原地动作 口令：①上左脚左弓步、右冲拳；②弹踢右腿，左冲拳；③右脚落地左弓步、右冲拳；④左脚退并直立还原(⑤——⑧呼：由上右脚右弓步、左冲拳开始)。

行进间动作 口令：①右冲拳、弹踢左腿；②左冲拳，弹踢右腿。(③——⑧同本节①——②动)。

### 3. 马步击掌①注

原地动作 口令：①左转九十度退左脚马步，侧击右掌(眼看右掌)；②侧击左掌(眼看左掌)；③侧击右掌(眼看右掌)；④右转九十度左脚并立还原。⑤——⑧做反式。

### 4. 弓、马步连环冲拳

原地动作 口令：①上左脚左弓步、右冲拳；②马步左冲拳；③左弓步右冲拳；④退左脚直立还原。⑤——⑧做反式。

### 5. 压腿运动

原地动作 口令：①侧出左脚，脚跟着地(勾脚尖)、两手交叉臂上举；②——⑦上体前屈，两手触左脚尖，做有节奏的上、下压腿运动；⑧起身直立还原。二——八呼做反式。

### 6. 踢腿运动

原地动作 口令：①左脚后撤半步，脚尖点地、两臂侧平举(腕屈立掌)；②左脚正面踢腿；③左脚下落还原；④——⑤重复一次；⑥——⑦再重复一次；⑧左脚并立还原。二——八呼做反式。

---

注：这节主要训练眼神，马步和击掌运动。

行进间动作 预备动作：直立两臂侧平举(腕屈立掌)。口令：①左脚上踢；②左脚下落；③右脚上踢；④右脚下落。⑤——⑧同上。

继续可做二——八呼。向后转体，再做同二——八呼动作还原。

### 7. 马步格勾冲拳

原地动作 口令：①左转九十度退左脚马步，右格拳；②马步右下勾手；③向右转体右弓步、左冲拳；④左脚并立还原。⑤——⑧做反式。

### 8. 左右斜拍脚

原地动作 口令：①左脚退半步脚尖点地直立，屈臂举右掌；②右手拍击左脚面作响；③还原(成①呼姿势)；④——⑦同②、③呼；⑧上左脚直立还原。

②——⑧呼做反式。

行进间动作、准备动作同本节第一呼，开始做前进的左、右斜拍脚练习。

### 9. 马步架打(半马步)

行进间动作 口令：①体左转上右脚马步(或半马步)、左架掌、右冲拳；②体右转架右掌、上左脚马步、左冲拳。③——⑧继续做如上动作。

### 10. 虚步格拳、弓马步连环冲拳

行进间动作 口令：①体左转右脚上半步虚步、右格拳；②右脚上半步弓步左冲拳、马步右冲拳；③体右转一百八十度左脚上半步、虚步左格拳；④左脚上半步左弓步、右冲拳、马步左冲拳。⑤——⑧继续做如上动作。

### 11. 左右勾手勾踢

行进间动作 口令：①左手亮掌、右手勾手，右勾踢腿；

②右手亮掌、左手勾手、左勾踢腿。③——⑧继续做如上动作。

### 12. 左右勾手侧踹

行进间动作 口令：①体左转左手左侧身亮掌、右勾手、侧踹右脚；②右脚落地体右转180度，右手右侧身亮掌，左勾手、侧踹左脚。③—⑧继续做如上动作。

### 13. 左右斜拍脚、腾空飞脚

行进间动作 (预备姿势：左脚退半步脚尖点地直立、屈举右掌) 口令：①右手拍击左脚、左手拍击右脚；②腾空飞脚；③做与本节第一呼动作；④做本节第二呼动作；⑤—⑧继续做如上动作。

上述各节动作，都可以有机地插入各个不同项目的体育课中，反复练习，为青年长拳的教学打下良好的、扎实的基础。

# 单练图解说明

## 动作名称

### 起 势

一、提膝亮掌

二、并步抱拳

### 第一段

一、接手弓步右冲拳

二、接手弓步左冲拳

三、弹腿右冲拳

四、弹腿左冲拳

五、马步左架打

六、马步右架打

七、勾手侧踢

八、弓步架打

### 第二段

一、提膝穿掌

二、扑步穿掌提膝挑掌

三、虚步右格拳

四、弓马步连环冲拳

五、虚步左格拳

六、弓马步连环冲拳

七、勾手勾踢

八、小缠震脚马步冲拳

### 第三段

一、弓步右击掌

二、弓步左击掌

三、马步右格勾

四、马步左格勾

五、弓步右冲拳

六、勾手砍掌

七、缠手勾手提膝亮掌

八、弓步冲拳虚步挑掌

### 第四段(可作第五段)

一、托掌震脚双推掌

二、双勾弹踢

三、跃步箭弹

四、歇步亮掌

五、转身正踢腿

六、左右斜拍脚

七、腾空飞脚

八、弓步击掌

### 收 势

一、前点步格拳

二、并步对掌

### 新四段(补充教材)

一、接手弓步冲拳架掌

二、扫腿摆腿提膝冲拳

三、跳步左冲拳

四、虚步连环拍格掌  
五、退步右冲拳  
六、虚步连环拍格掌

七、震脚马步反砸拳  
八、推掌挂踏  
第五段(原四段)

## 动作说明

### 起 势

#### 一、提膝亮掌

预备式：直立，两脚并拢，两臂体侧下垂，两手轻贴腿侧，稍挺胸，收腹，头部正直，眼视前方(图1)注。

1. 右掌经体侧上举，掌心向左；左掌提至腰间，掌心向上(图2甲)。

2. 上动不停，右掌继续向左、向下、向上绕环至上举亮掌；



图1

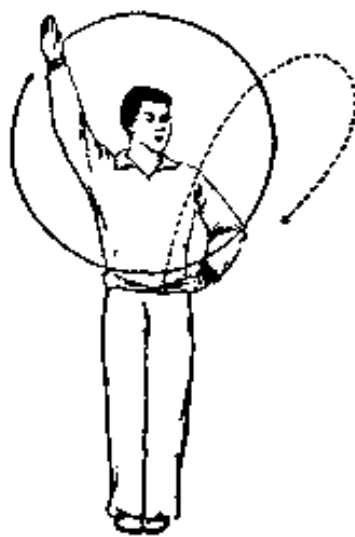


图2甲



图2乙

注：图解中的实线表示右手和左脚下一个动作的路线方向；虚线表示左手和右脚下一个动作的路线方向。

左掌同时在右臂内向上穿掌，继续向左绕环至下后勾手；在两臂依次向左绕环至亮掌时，提起左膝，眼向左看(图2乙)。

要点：以两肩为轴，两臂依次向左绕环要立圆，幅度要大，动作自然协调。支撑腿直立站稳，稍挺胸。左膝腿尽量高抬，小腿扣紧，脚面绷直。勾手要曲腕直臂后挑，亮掌要挺拔，整个姿势要舒展大方。提膝、亮掌、转头、眼向左看要同时完成。

易犯错误：

①肩轴绕环变成肘绕环，动作僵硬幅度小；②站立不稳，提膝松散，动作脱节，造型不美。

教法：①简介动作要点，先作完整动作示范，再作分介示范；②慢动作多次领作，先作两臂依次绕环，熟练之后，再作“绕环、提膝、亮掌、勾手、转头、左看”的整体动作练习。

## 二、并步抱拳

1.上体稍向右转，左脚前落一步，重心前移，同时右掌由上向后下落至胸前与左掌(左勾变掌)交叉，右掌在内，两掌心向前(图3甲)；

2.右脚前上步，重心稍前移，两掌向上绕环至斜上举(图3乙)。



图3甲



图3乙

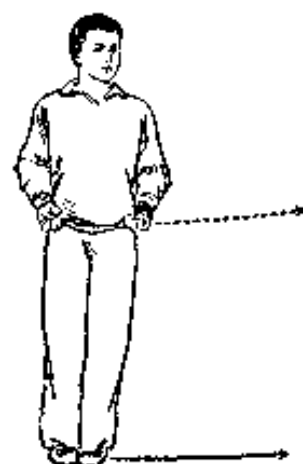


图3丙

3.左脚向右脚并拢，同时两臂往两侧下落，两掌握拳收抱腰间，转头眼向左看(图3丙)。

要点：眼随右手后看再向前看；臂的绕环与上前两步要协调一致，步幅、绕环幅度要大，并步、抱拳、向左看要同时完成。

易犯错误：

①绕环僵硬，幅度不大；②上前两步步幅过小；③直立抱拳姿势松散，精神不足，没有转头向左看。

教法：①先作原地臂部动作，再结合步法身法整体练习；②强调动作要领，预防错误动作出现。

## 第 一 段

### 一、接手弓步右冲拳

1.向左转体90度，左脚上步半马步，同时左拳变掌向左接手，眼看左手(图4甲)。

2.右腿蹬直成左弓步，左手握拳收抱腰间，拳心向上；同时右拳向前冲出，拳与肩平，拳心向下，眼看前方(图4乙)。



图4甲

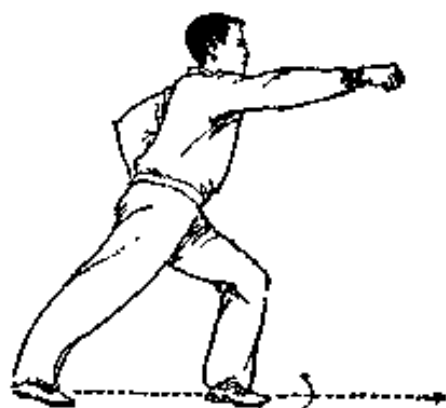


图4乙

要点：弓步要前弓后蹬，前膝与脚尖垂直，后腿充分蹬直，

脚跟不离地；接手要轻巧、敏捷、动作小；冲拳时拳从腰间迅速前转冲出（肘出腰后，小臂再用力内旋），要用快速、干脆、有力的“寸劲”，臂有震感，力点贯于拳面。上体略向前倾，挺胸、塌腰，顺肩拧腰；头部正直，上步、接手、冲拳要协调一致。

易犯错误：

①低头、耸肩、含胸，出拳无力，臂肌僵硬；②弓步时前腿不弓，后腿弯屈，脚跟离地。

教法：①简述冲拳在拳术中的重要性，开始教学严格要求；②多作原地冲拳，接手冲拳，要求正确有力。

## 二、接手弓步左冲拳

1. 以左脚跟为轴，脚尖外撇，右脚前进一步弓步（或半马步），右拳变掌向右接手（图5甲）。

2. 左腿蹬直成右弓步，右手握拳收抱腰间，同时左拳向前冲出，拳与肩平，拳心向下，眼向前看（图5乙）。

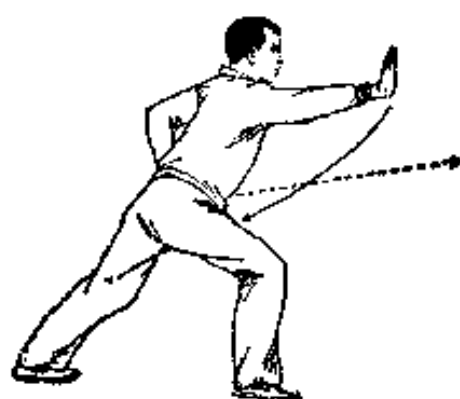


图5甲

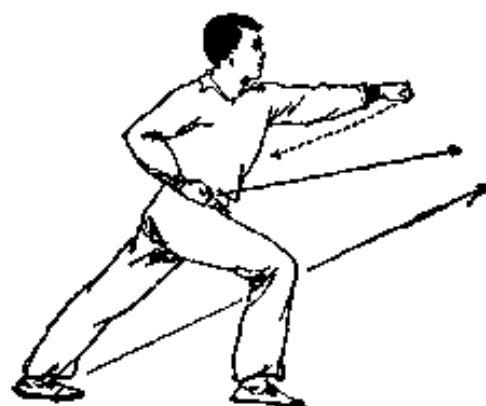


图5乙

要点：等同本段第一动，惟动作相反。

## 三、弹腿右冲拳

右腿直立，左腿屈膝提起，在膝盖接近水平时，猛力向前弹踢，脚面绷直与胯平，同时右拳向前冲出，拳与肩平，拳心

向下，左拳收抱腰间，眼看前方(图6)。

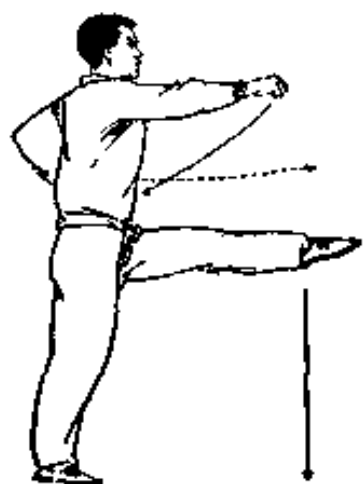


图6

要点：弹踢时，支撑腿微屈站稳，弹踢腿由后向前突然用力，腿肌收缩并有震感，力点贯于脚尖；冲拳、弹踢、抱拳要同时完成；重心站稳。

易犯错误：

①弹踢无力，关节松垮；②弹踢时重心不稳，支撑腿弯屈，脚跟移动，拱背弯腰，踢腿、冲拳不平。

教法：弹踢腿是拳术中腿法的重要内容之一，教师首先应讲述其重要性，开始教学应严格要求学生。

#### 四、弹腿左冲拳

左脚前落微屈站稳，同时弹踢右腿，脚与胯平；左拳同时向前冲出，拳与肩平，拳心向下；右拳收抱腰间，拳心向下，眼看前方(图7)。

要点：同本段第三动，惟动作相反。

#### 五、马步左架打

1.右脚落地，向左转体90度，脚尖内扣成马步(或半马步)，同时左拳变掌架在头上(图8甲)。

2.右拳向右侧冲出，拳与肩平，拳心向下，眼看前方(图8乙)。



图7



图8甲



图8乙

要点：①马步下蹲时臀约与大腿相平，两脚尖朝向正前方（忌外八字），挺胸、塌腰，上体不得前俯，两膝投影与脚尖垂直；②两脚间隔约三脚；③架掌动作必须向前上架出；④架掌、冲拳要协调一致。

易犯错误：

①含胸、拱背，步距太小，两膝未内扣；②脚尖外展，弯腰跪膝，架掌松散，出拳无力。

教法：重视马步姿势和马步桩功训练。

## 六、马步右架打

1. 右脚外撇向右转体90度，两腿成叉步，同时右拳变掌架在右前上方，左掌握拳收抱腰间，拳心向上(图9甲)。

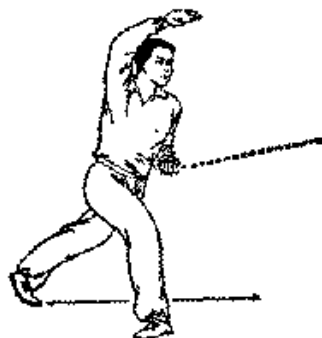


图9甲



图9乙

2. 身体再向右转90度，左脚上步成马步(或半马步)，左拳向左侧冲出，拳与肩平，拳心向下，眼看左方(图9乙)。

要点：等同本段第五动，惟动作相反。

### 七、勾手侧踹

1. 左脚外撇向左转体90度，右手由上前落至左腕处勾手向右后拉开，同时左拳变掌从右手内向左拉开架在左上侧，眼向右看(图10甲)；

2. 左腿微屈站稳，同时右脚向右侧踹，脚略高于髋，脚掌横平，上体略向左侧倾斜，眼向右看，成侧踹亮掌姿势(图10乙)。

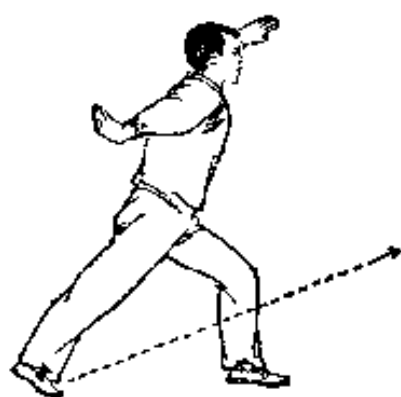


图10甲



图10乙

要点：勾手、亮掌、转体要一致；支撑腿微屈站稳，侧踹腿高度不得低于腰部，大腿内旋；脚掌横平，力点贯于脚跟。

易犯错误：

①踹、踢不分，高度不够；②支撑腿站立不稳，两臂松散，眼未向右看。

教法：该动是第一段的难点，可反复领作多次转体勾手亮掌动作，再作侧踹练习，力求动作正确，侧踹有力。

## 八、弓步架打

1. 右脚落地成弓步，右勾手变掌向右前上方横架，左拳握拳收抱腰间，拳心向上(图11甲)。

2. 同时，左拳猛力向前冲出，拳与肩平，拳心朝下，眼向前看(图11乙)。

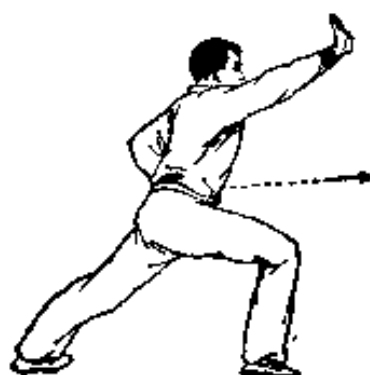


图11甲

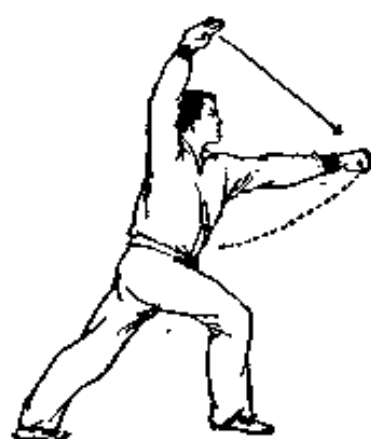


图11乙

要点：上步、架掌、冲拳要协调一致。左肩尽量前送。

易犯错误：

①架掌不远不高；②冲拳无力；③拳打不顺肩，弓步步幅小。

教法：先做架掌，再做冲拳练习，然后做完整动作练习。

## 第 二 段

### 一、提膝穿掌

1. 右掌向前下盖，掌要横平与肩平，掌心向下，同时左拳收抱腰间，拳心向上(图12甲)。

2. 左拳变掌由左经上向前下盖，掌要横平与肩平(图12乙)。

3. 向左转体90度，同时右拳变掌经左臂内向右上方穿掌，

掌指与头平，掌心向上，眼看右掌；同时左掌收至右腋下，掌心向下；同时提左膝，小腿扣紧，脚尖绷直，右腿直立站稳，眼看右掌(图12丙)。

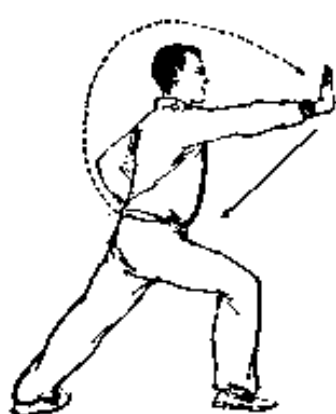


图12甲



图12乙

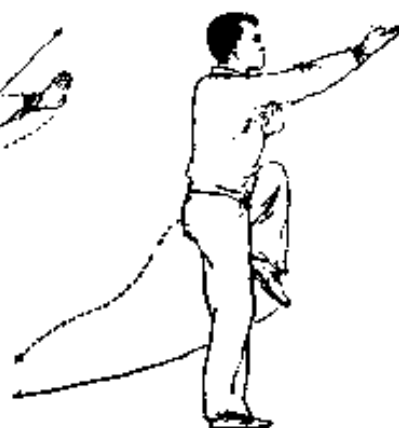


图12丙

要点：支撑腿直立站稳，右盖掌、右盖掌、再右穿掌，三个动作要协调，提膝、穿掌动作要一致。

易犯错误：

①盖掌动作节奏感不强，动作僵硬；②支撑腿弯屈，提膝不高，脚尖不绷，上体姿势松散。

教法：先作左右盖掌，再练习右穿掌，然后作完整动作练习。

## 二、扑步穿掌提膝挑掌

1.右腿全蹲，左腿向左侧伸成扑步；同时左掌沿左腿前下穿出，掌心向前，右臂保持不动，掌心略转向前；上体随左穿掌略向左前倾，眼看左掌(图13甲)。

2.左腿前屈成左弓步，右掌握拳收抱腰间，左腿蹬地提膝，小腿内扣，脚面绷直，右腿直立站稳；同时左掌从左下向上挑掌，臂微屈立掌，掌与肩平，眼看左掌(图13乙、13丙)。

要点：扑步时右脚跟不能离地，左腿伸直，脚尖内扣，脚掌紧紧扣地；必须通过左弓步立即再作提膝挑掌；扑步、弓步、

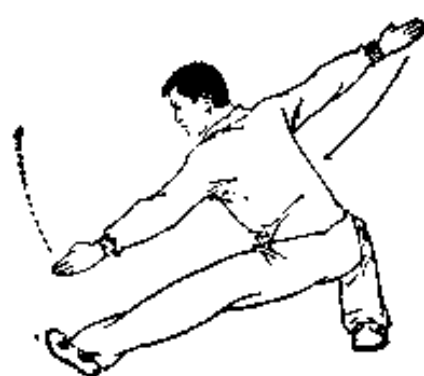


图13甲



图13乙



图13丙

提膝动作与下穿掌、挑掌动作要协调配合。

易犯错误：

- ①扑步姿势不正确，穿掌不协调；②未经弓步就提膝挑掌；③重心不稳，直立腿弯屈，上体不挺拔，提膝不高，小腿未扣紧，脚尖未绷直。

教法：反复练习扑步压腿，扑步变弓步，弓步至提膝的动作，再作完整动作教学。

### 三、虚步右格拳

- 1.左脚落地至脚尖外撇，左掌接手(图14甲)。
- 2.向左转体90度，左掌握拳收抱腰间，拳心向上；同时右

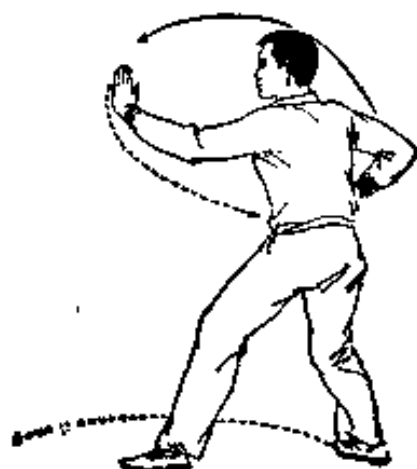


图14甲



图14乙

脚向前半步脚尖点地成右虚步；同时右臂屈时向左格挡，掌心向内，拳与鼻齐，眼看右拳(图14乙)。

要点：落地、虚步、右格掌动作要轻快协调，虚步要低，重心落在后腿，前腿脚尖绷直，轻轻点地，上体不得前倾，自然挺腰；格拳动作要小，肘尖垂直对准脚尖。

易犯错误：

①格拳动作太大，用力过猛或格拳动作不明显；②肘尖未下垂；③虚步重心偏前，或虚实不分；④上步与格拳动作脱节。

教法：①先做下肢动作，再作完整动作；②要注意格拳与虚步姿势的正确性。

#### 四、弓马步连环冲拳

1. 右脚向前半步成弓步，右拳收抱腰间，拳心向上，同时上体右转，左拳向前冲击，拳与肩平，拳心向下，成右弓步左冲拳姿势(图15甲)。

2. 右脚尖内扣，向左转体90度成马，立即右冲拳，拳与肩平，拳心向下，同时左拳收抱腰间，拳心向上，眼看右拳(图15乙)。

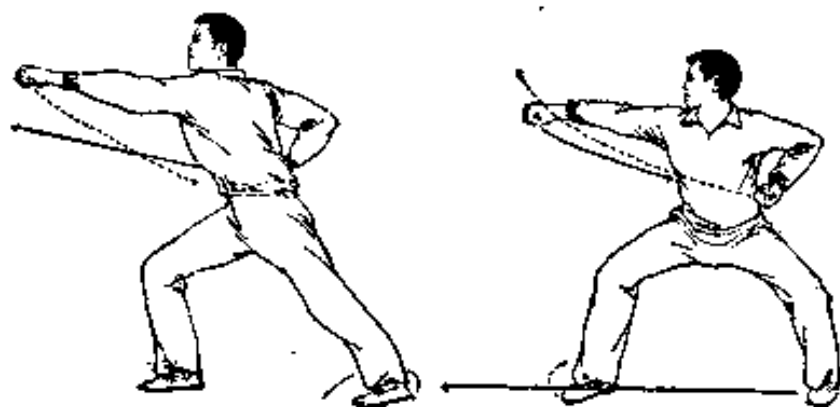


图15甲

图15乙

要点：弓步变马步，左足跟里扭，右脚尖里扣；左右依次冲拳节奏轻快、有力，腰部旋转要协调配合。此动作是拳术中最基本的冲拳连击法，久练后则击拳自如有力。

易犯错误：

- ①左右冲拳脱节无力，弓步马步不分，冲拳时未拧腰顺肩；
- ②上体不挺拔，弯腰拱背。

教法：该动是最基本的冲拳连击法。可先练习弓步冲拳，再练弓步转马步的冲拳，然后再练习连环冲拳。

### 五、虚步左格拳

向右转体90度，右拳收抱腰间，拳心向上，右脚尖外撇，左腿屈膝、后坐；左脚向前半步脚尖点地成左虚步，同时左臂屈肘向右格挡；拳与鼻齐，肘部与膝盖对准，拳心向内，眼看左拳(图16)。

要点：同本段第三动。



图16

### 六、弓马步连环冲拳

1.左脚向前半步成左弓步，同时上体左转向前右冲拳，拳与肩平，拳心向下；左拳同时收抱腰间，拳心向上，眼看右拳(图17甲)。

2.左脚内扣，向左转体90度成马步，立即左冲拳，拳与肩平，拳心向下，同时右拳收抱腰间，拳心向上，眼看左拳(图17乙)。

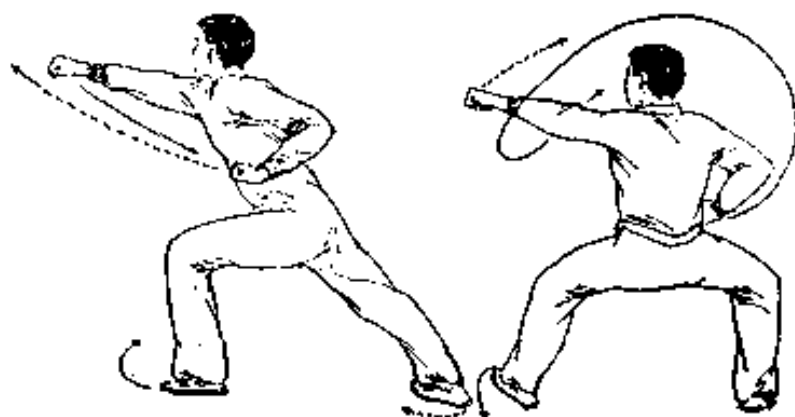


图17甲

图17乙

要点等同本段第四动。

## 七、勾手勾踢

1. 左脚外撇，向左转体180度，同时右拳变掌由后经上、向前落至左手腕处勾手向后拉开，同时左拳变掌从右臂内向左上方架掌，成叉步勾手亮掌姿势(图18甲)。

2. 左腿微屈站立，右脚跟触地向前左勾踢，脚高不过膝，左腿微屈站立成勾踢亮掌姿势，眼向右看(图18乙)。



图18甲



图18乙

要点：勾手、亮掌、脚尖外转、向左转体、勾踢动作要协调一致，勾踢要干脆、有力。

易犯错误：

①勾手、亮掌、勾踢动作不协调；②重心不稳。

教法：①先做勾手亮掌，再配合腿的勾踢完整动作练习；②此动是摔跤运动中不贴身的快摔法，俗称“抹脖子”，要求姿势正确，踢腿后重心要站稳。

## 八、小缠震脚马步冲拳

1. 左手搭扣右手腕，右勾手变掌，两臂微屈肘于胸前，左

手扣紧右腕，成右虚步姿势(图19甲)。

2. 向右转体90度，右手做小缠动作(右手立掌向外旋转，至掌心翻转向上，握拳)收抱腰间(左手仍扣紧右手腕)，拳心向上；右脚收回，以全脚掌用力踏地震脚，右膝弯屈(左脚提起，脚背贴在右腿后)(图19乙)。

3. 左脚侧出一步马步，同时向左冲拳，拳心向下，眼看左拳(图19丙)。

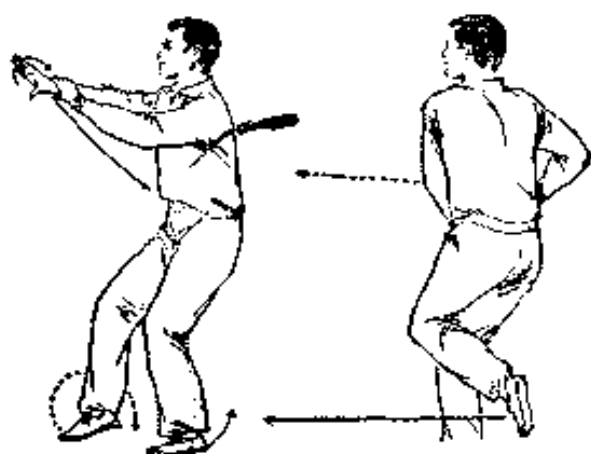


图19甲

图19乙

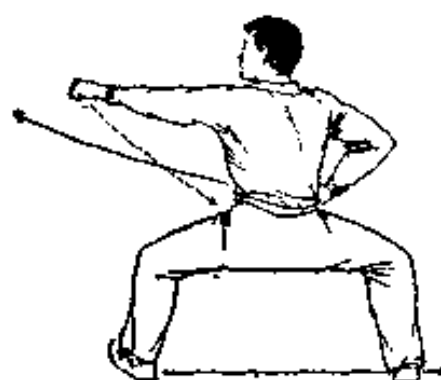


图19丙

要点：小缠时，左手扣紧右手腕做“提、卷、点、压”的缠腕动作；震脚的膝要弯屈，以全脚掌猛力震踏，震脚时身体不要起伏；忌直腿震踏，以防震脑。

易犯错误：

①手腕扣得不紧，右掌无明显缠腕动作，左手脱离右腕，右拳未收抱腰间；②震脚时身体明显起伏、前跳、直膝或用脚跟震踏；③震踏不响。

教法：单独练习缠手和震脚动作，再结合完整动作练习，并简介其用法。

## 第 三 段

### 一、弓步右击掌

左脚后撤一步，向左后转体180度成右弓步，左拳收抱腰间，同时右拳变掌在左臂下向前击掌，臂要伸直，立掌与肩平，眼看右掌(图20)。

要点：收拳、击掌、退步动作要协调一致。在单练时为击掌练习，在对打时臂微屈以掌格挡对方来拳防守之用。

易犯错误：

- ①退步、击掌脱节；②右掌未经左臂下穿击，力点不清；
- ③掌型不正确，未作屈腕立掌。

教法：①先作后撤步练习，再作退步、击掌完整动作练习；②结合对练的用法教学。

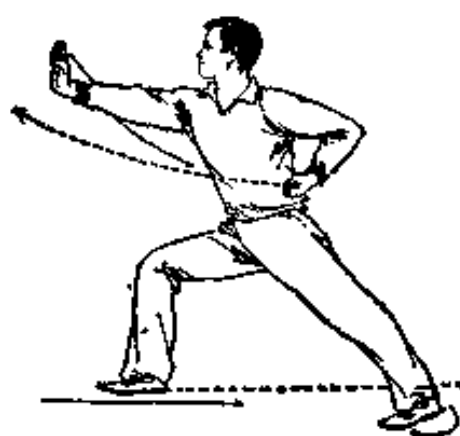


图20

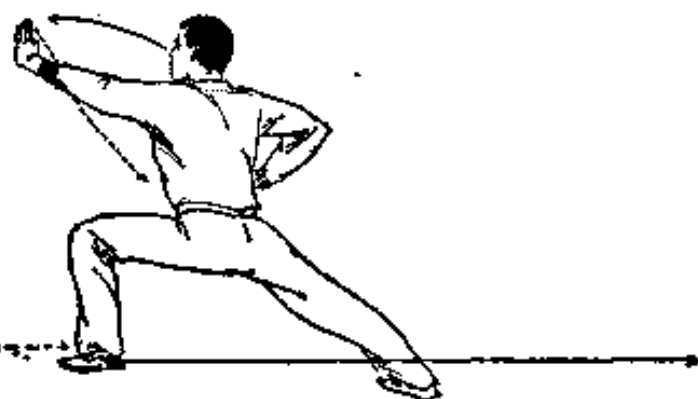


图21

### 二、弓步左击掌

右脚后退一步成左弓步，向右后转体180度，右掌握拳收抱腰间，拳心向上；同时左拳变掌在右臂下向前击掌，立掌与肩平，臂要伸直，眼看左掌(图21)。

要点：同本段一动，惟动作相反。

要点、易犯错误、教法均同本段第一动，惟动作相反。

### 三、马步右格勾

1.左脚后退一步，向左后转体180度成半马步，同时右拳变掌向左格挡，臂要屈，掌心向上；左拳收抱腰间，拳心向上（图22甲）；

2.右脚内扣成马步，右掌迅速向右下勾手，勾与髋平；同时左拳变掌架在左上方。眼看右勾手（图22乙）。



图22甲

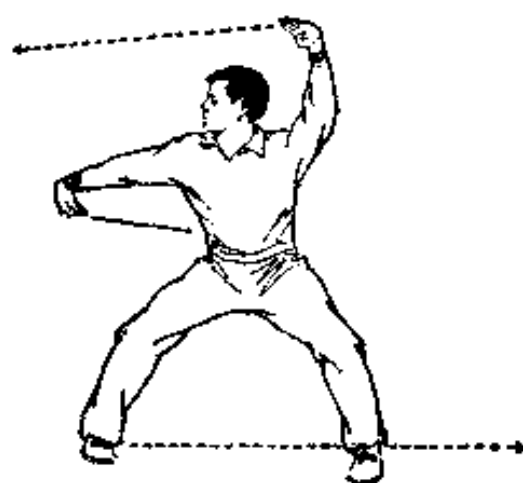


图22乙

要点：上格下勾动作要连贯、轻巧、快速、准确；单练时力求节奏分明，对练时格勾幅度要小，要快、要远；后撤步法要灵活快速。此动是防弹腿冲拳的，上格来拳，下勾来腿，以防来腿为主。

易犯错误：

- ①格、勾幅度太大，远度不够，用力过猛，动作不连贯；
- ②步法、手法、身法、眼神不协调。

教法：①该动是第三段的难点之一，可先练退步格，再练马步勾格和左手的亮掌动作，②该动作是防守踢打的连环退防

法，要强调格勾轻巧快速。

#### 四、马步左格勾

1. 右脚后退一步，向后转体180度成半马步，左掌同时向右格挡，掌与肩平，掌心向上。右拳收抱腰间，拳心向上(图23甲)。

2. 左掌迅速向左下勾手。右拳变掌架掌在右上方，眼看左勾手(图23乙)。



图23甲



图23乙

要点：同本段第三动，惟动作相反。

#### 五、弓步右冲拳

左勾手握拳收抱腰间，同时向左转体90度，右腿蹬直成左弓步。右掌握拳经腰侧向前冲出，拳与肩平，拳心向下，眼看右拳(图24)。

要点：马步变弓步，抱拳与冲拳动作要协调一致。

易犯错误、教法同前述类似动作。



图24

## 六、勾手砍掌

1. 右拳变勾屈臂向内勾手(图25甲)。

2. 左腿后撤一步成右弓步, 左拳变掌由后向前右砍掌, 掌与肩平, 掌心向上; 同时, 右勾手握拳收抱腰间。眼看左掌(图25乙)。



图25甲

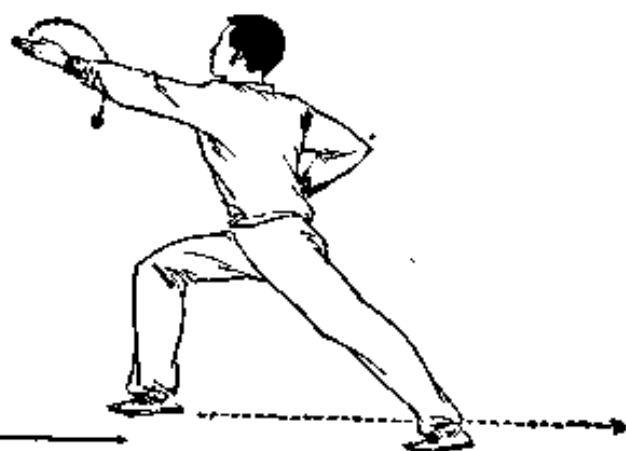


图25乙

要点: 勾手、退步、砍掌要有节奏。运用转腰、挥臂力量砍掌。

## 七、缠手勾手提膝亮掌

1. 左手以肘为轴向内绕环一周同时右脚后撤一步(图26甲)。



图26甲



图26乙

2.左手以肩为轴再向内绕环一周，并向左后拉开成勾手，左腿提膝，右腿直立站稳；同时右拳变掌在右上方亮掌，成提膝亮掌姿势，眼向左看(图26乙)。

要点：要求一面绕环一面退步再绕环至提膝亮掌；有一个肘绕环，一个肩绕环，动作要协调、有节奏；绕环幅度由小至稍大，环环扣紧，动作圆滑。

易犯错误：

①屈臂勾缠与绕环动作脱节，肩臂紧张；②手和腿动作不协调，独立不稳。

教法：1.该动作是第三段的难点，可先练手臂动作，再练手臂和脚的配合动作；2.结合对练教学。

#### 八、弓步冲拳虚步挑掌

1.左脚向左侧落步成左弓步，同时右手握拳经腰间向前冲出，拳与肩平，拳心向下；左勾手握拳收抱腰间(图27甲)。

2.右脚原地屈膝半蹲后坐，左脚趁势后移半步，脚尖点地成左虚步；在右拳收抱腰间的同时，左拳变掌在右臂下向前挑掌，立掌与眼平，眼向前看(图27乙)。

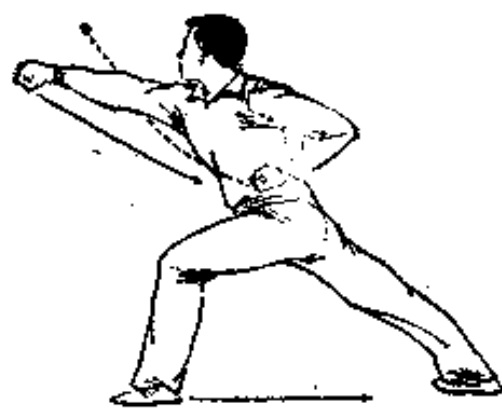


图27甲



图27乙

要点：冲拳、挑掌节奏分明；成左虚步时要明显地左虚右

实。

易犯错误：

①右冲拳未经腰侧，未顺肩拧腰；②挑掌未经右臂下向前挑格。

教法：先教弓步冲拳，再练虚步挑掌。

## 第 四 段

### 一、托掌震脚双推掌

1. 右拳变掌前伸与左掌并齐，掌心向上托掌，掌与肩相平；左脚不动成左弓步托掌姿势(图28甲)。

2. 右腿前抬至左腿旁，立即用全脚掌猛力下踏震脚，同时左脚跟提起贴右腿旁，脚尖点地成丁字步；两掌同时下压至两腿侧，掌心向上(图28乙)。

3. 左脚向前上一步成左弓步，两掌由腰间向前推掌，两手成立掌与肩平；眼看掌(图28丙)。

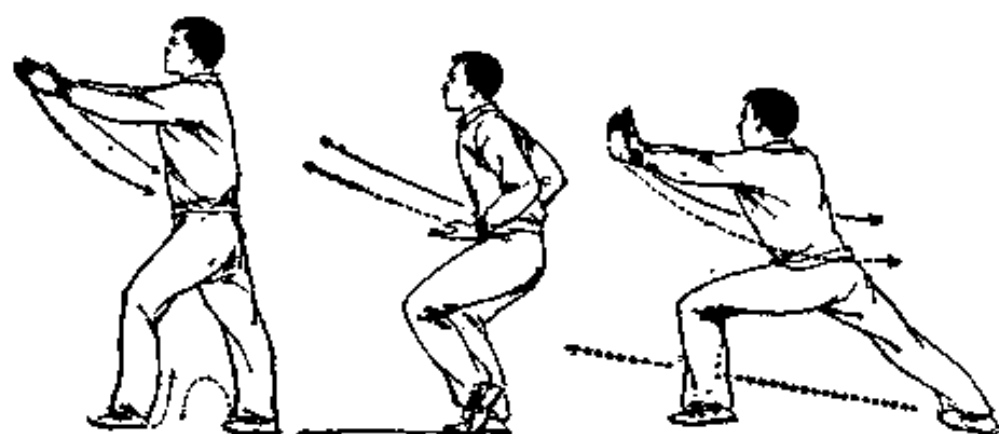


图28甲

图28乙

图28丙

要点：两手并齐向上双托掌，臂要自然伸直并拢；托掌、下压、震脚至上步推掌，节奏分明，动作连贯。

易犯错误：

①双手托掌分开；②震脚两掌未落腿上；③用脚跟或直膝震踏，推掌两手太开。

教法：先练托掌，后练震脚、上前推掌，再练完整动作。

## 二、双勾弹踢

两臂由前向下，向后摆成双勾手；左腿微屈站稳，同时右脚向前弹踢，脚背绷平，脚与髋平，眼向前看(图29)。

要点：弹腿时，力点贯于脚尖；支撑腿微屈站稳，上体不能后仰；勾手五指扣拢屈腕，两臂伸直，尽量后挑。

易犯错误：

①弹踢无力；②勾手未屈腕，五指未捏拢；③上体后仰，重心不稳，支撑腿移动。

教法：先练向后勾手，再练弹踢，然后练完整动作，强调力达脚尖。

## 三、跃步箭弹

1. 右脚向前落地，同时左腿用力蹬地抬起，右脚继续猛力蹬地向前上跳起腾空；同时两勾变掌由后向前上至侧上举再成勾手与头顶相齐，勾尖朝下(图30甲)。

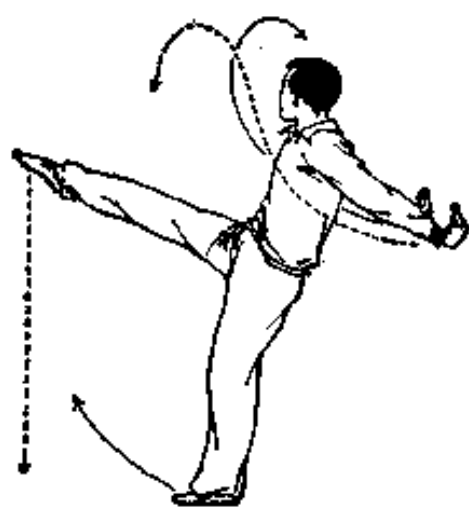


图29



图30甲



图30乙

2. 身体腾空刹那间右脚用力向前上箭弹，脚略高于髋，左脚落地直立支撑，眼看前方(图30乙)。

要点：右脚猛蹬向高跃，身体腾空迅速箭弹，完成箭弹后再落地。

易犯错误：

①手臂动作与箭弹动作明显脱节；②箭弹无力，高度不够，上体后仰；③跳不起来，向远前跳，落地后再作箭弹。

教法：多练原地箭弹动作，再结合两臂勾手与箭弹练习。

#### 四、歇步亮掌

1. 右脚落地向左转体90度；两勾同时变掌，右掌前上举，掌心向上，与头齐，左掌收在腰间，掌心向上(图31甲)。

2. 左脚在右脚后又步下蹲成歇步；同时右掌向左下弧形绕至体后成勾手，左掌在右臂内穿掌架至左侧上方，成歇步亮掌；眼向右看(图31乙)。



图31甲



图31乙

要点：歇步动作，两腿交叉全蹲，右腿在前，左腿在后；左腿紧贴右小腿，臀部坐在左小腿外侧，左膝在右小腿外侧，

脚跟离地，右脚尖外撇，全脚掌着地，上体自然挺直，略向内转。

易犯错误：

①歇步时左膝未抵紧右小腿外侧；②两腿没有全蹲，两臂不够舒展，上体角度过多或不够。

教法：反复做几次歇步练习，再做完整动作。

### 五、转身正踢腿

1. 身体逐渐起转，向左转体270度，两腿前后开立(左脚在前)；左掌右勾以肩为轴依次向前绕环一周，右勾在臂前绕中变掌(图32甲)。

2. 右手绕至下方再变勾手，左手绕至上方于头上架掌；左腿直立支撑，右腿伸直(勾脚尖)向上额正面踢腿；眼向前看(图32乙)。

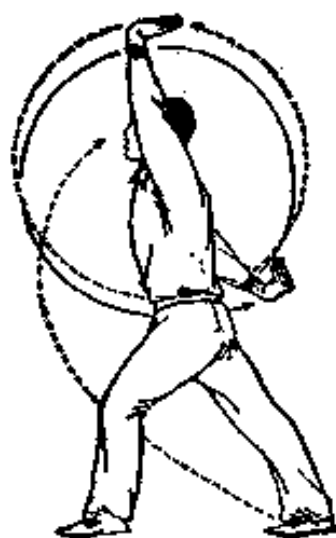


图32甲



图32乙

要点：身体起转时，要以右脚跟、左脚尖为轴，转至一半再换右脚尖左脚跟为轴转动。这样右脚可不移动。踢腿时，要求三直一勾(支撑腿直、踢腿腿直，身体直；勾脚尖)，上体保

持正直不动，支撑腿站稳，脚跟不离地。

易犯错误：

①肩带紧张，两臂弯屈，绕环不成立圆；②正踢腿时，腿屈、弯腰、拱腰。

教法：压腿、正踢腿交替练习。强调以小腿用力带大腿上摆；转身、两臂绕环及踢腿动作先作分解后作完整练习。

## 六、左、右斜拍脚

1.上动不停，右脚前落，左掌握拳收抱腰间，右勾变掌屈臂举在右上方(图33甲)。

2.左脚向上弹腿，同时右掌拍击左脚面(图33乙)。

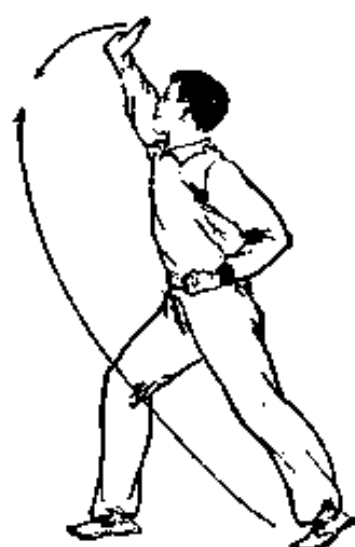


图33甲

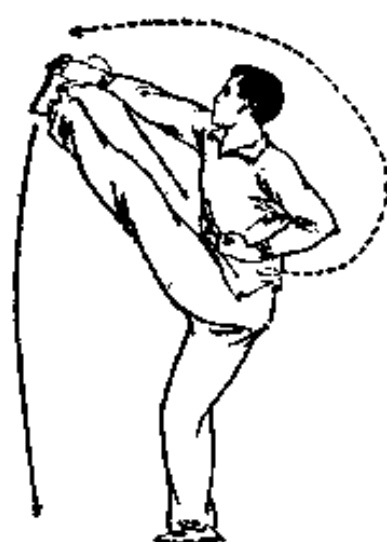


图33乙

3.左脚前落，重心前移左脚，右掌收抱腰间。左拳变掌屈臂举在左上方(图33丙)。

4.右脚向上弹踢，同时左掌拍击右脚面。眼看击掌手(图33丁)。



图33丙

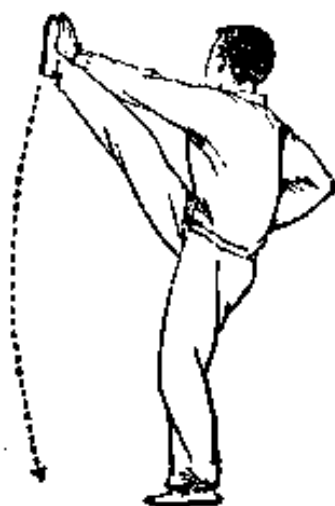


图33丁

**要点：**左、右拍脚要准、响、连贯；拍击脚面时，手要五指并拢，以掌指拍击脚面；击响时膝要挺直，支撑腿要直，脚跟不离地。

**易犯错误：**

①击拍不准、不响；②两腿弯屈，两手拍不到脚。

**教法：**作原地和行进间左、右拍脚练习。

### 七、腾空飞脚

1.上动不停，右脚落地成右弓步姿势过渡(图34甲)；接着右脚猛力蹬地准备起跳，左腿屈膝上提，同时右拳由腰间向前上摆起，以右手背、指向上碰击左掌心(图34乙)。

2.左腿屈膝向前上摆，右腿蹬地跳起，向上摆，脚面绷直，右手迅速拍击右脚面的第二次击响；左掌经前向左侧上举，眼看右脚(图34丙)。

**要点：**身体不能前冲，尽力向上腾起跳高，击响，要干脆准确、击亮连贯，在空中完成击响动作，再落地。

**易犯错误：**

①右腿蹬地与左腿摆动脱节，动作不协调；②起跳不高，

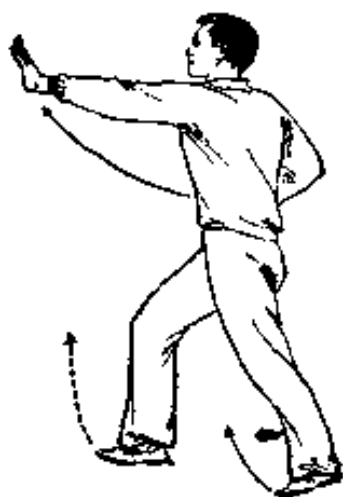


图34甲



图34乙

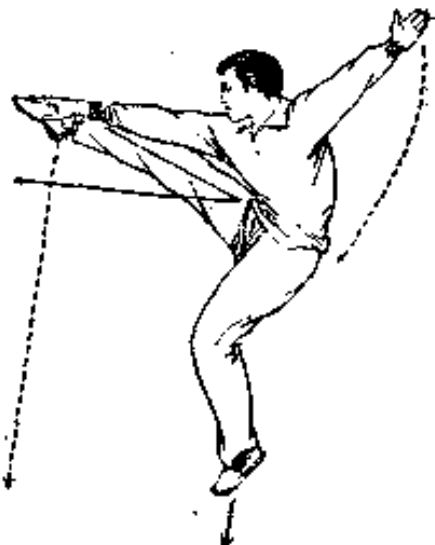


图34丙

上体前俯，右膝弯屈，往前跳出；③拍脚不准、不响、不连贯。

教法：①平时加强弹跳力及腿的柔韧练习；②先练会右手背向上碰击左手掌作响练习，再以右手掌击拍右脚背的作响；③熟练后，再练腾空双击作响练习。

### 八、弓步击掌

上动不停，左、右脚向前依次落地成右弓步。左掌握拳收抱腰间，再向前击右掌，眼看右掌(图35)。

要点：击掌手臂要伸直，立掌五指要并拢，掌指不过眉。

易犯错误：

①右掌击拍后未经腰间推击；②弓步与击掌脱节；③落地沉重，弓步幅度太小。

教法：先练落地成弓步动作，再作完整动作练习。

## 收 势

### 一、前点步格拳

右腿直立支撑，左脚向右脚前移动，腿伸直脚尖点地，成

前点步姿势；同时右掌握拳，屈臂内格拳，肘尖向下垂直，拳心向内；拳与眉齐；同时眼看左前方(图36)。



图35



图36

要点：体态自然，舒展大方，精神饱满，眼神凝视左前方。

易犯错误：

①姿势不舒展挺拔；②点步、格拳、眼神不协调；③两膝弯屈。

教法：先做前点步练习，再结合格拳整体练习。

## 二、并步对掌

1.左脚后退一步，两拳变掌，并齐向前穿掌，拳心向上与肩平(图37甲)。

2.右脚后退一步，同时头向左转，眼看右后，两掌由前向后绕环掸腿至斜上举(图37乙)。

3.左脚收回并拢，两掌不停，由上向前下按掌至体侧；同时向左转头眼向左前方看(图37丙)。

4.还原、直立(图38)。



图37甲

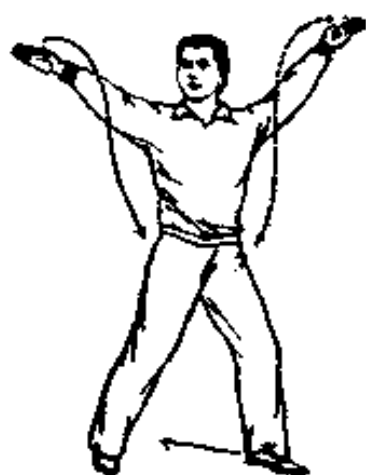


图37乙



图37丙



图38

**要点：**退步、手的动作、眼神要协调一致。

**易犯错误：**

①臂绕环幅度太小；②手与脚的动作不协调。

**教法：**先练退步与穿掌动作，再作退步、并步与掸腿、臂绕环、按掌的整体动作练习。

## 新四段（补充教材）

**说 明：**

1.本段第一动从第三段第八动：“虚步挑掌”开始接“接手弓步冲拳架掌”(图39甲)；2.做完本段第八动后，接“原四段”第一动：“托掌震脚双推掌”直到第四动“歇步亮掌”，起身转体180度（不要转270度，否则方向回不到原地）往回走（接做第五动），左脚上步，两臂依次前绕环“正踢腿”直到原地收势结束；3.进行全套五段单练教学，各校根据实践，灵活选用。

### 一、接手弓步冲拳架掌

1.左脚上半步弓步，左掌接手握拳收抱腰间，同时右冲拳，

拳心向下(图39乙)。

2.右拳收抱腰间,同时左冲拳(图39丙)。

3.左拳收抱腰间,右拳变掌在左小臂下,向前上横架,眼看前方(图39丁)。



图39甲

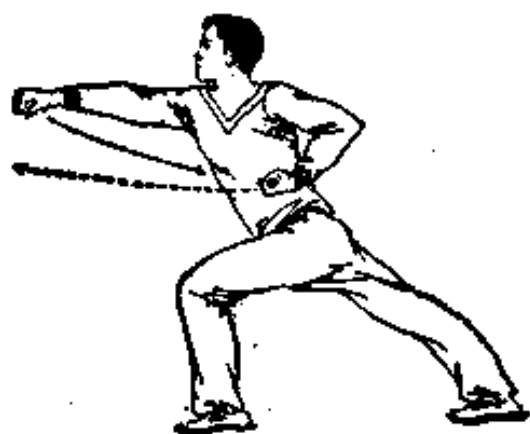


图39乙

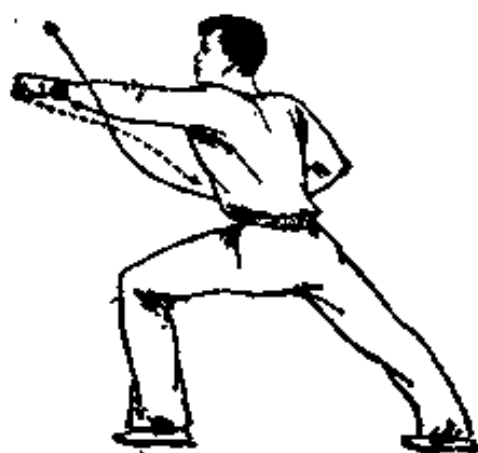


图39丙



图39丁

要点:接手右左冲拳至架掌,节奏要轻快、协调。

## 二、扫腿摆踢提膝冲拳

1.左脚外撇,转体90度,右掌变勾后拉,左拳变掌亮掌,同时右脚向前横扫,脚部伸直,脚尖内扣,身体重心落在左腿半屈膝,成扫腿亮掌姿势(图40甲)。

2.上动不停，身体重心前移右脚直立，利用扫腿腰部旋力，提起左腿向外侧上摆踢，左掌拍击左脚侧面，右勾握拳收抱腰间(图40乙)。

3.随着外摆腿，身体继续左转180度，左脚落地脚尖点地，重心移至右腿屈膝半蹲，成丁字步，两拳抱腰姿势(图40丙)。

4.左腿提膝，右腿直立支撑，同时侧冲右拳，拳心向下，眼看右拳(图40丁)。



图40甲

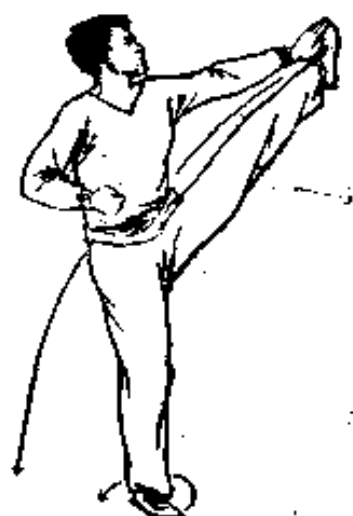


图40乙



图40丙

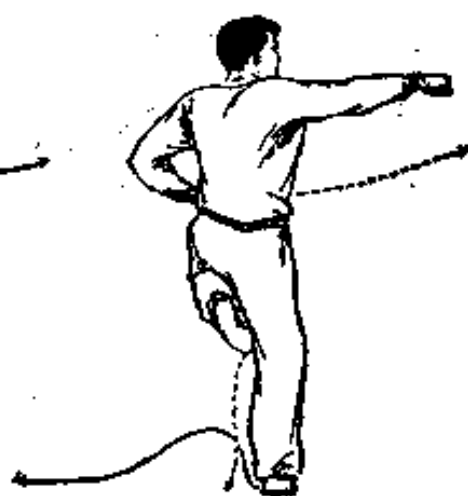


图40丁

要点：扫腿、外摆腿动作要连环，利用腰腹向左拧旋力量，

完成扫摆踢腿；掌握整个动作之后，外摆腿的脚不落地，可直接做提膝冲拳；动作连环、协调、重心站稳。

### 三、跳步左冲拳

左脚原地跳落，向右转体180度，右脚后退成左弓步，同时左冲拳，掌心向下，眼看左拳(图41)。

要点：跳步不要做高跳步，落地要轻快俐落。

### 四、虚步连环拍格掌

1. 身体重心后移，右脚后撤半步，屈膝半蹲左虚步(或半马步)左拳收抱腰间，同时右拳变掌向前下拍盖至腹前，掌心向下(图42甲)。

2. 右掌握拳收抱腰间，同时左拳变掌向右格掌，屈肘肘尖与左膝垂直，掌心向右上，眼看左掌(图42乙)。

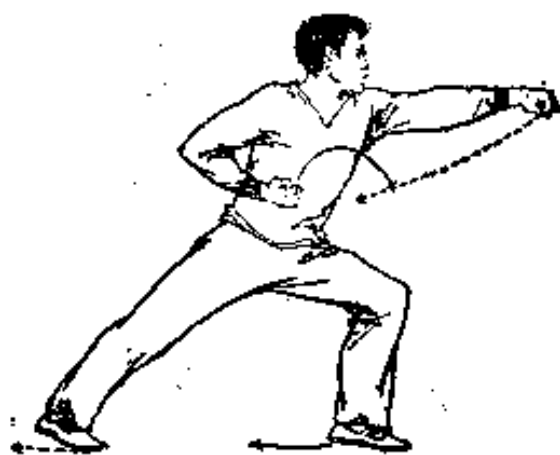


图41



图42甲



图42乙

要点：两掌拍、格要协调轻快，幅度不宜过大。

### 五、退步右冲拳

左掌握拳收抱腰间，以右脚尖为轴，向左后转体180度，同时左脚后撤一步右弓步，右冲拳，拳心向下，眼看右拳（图43）。

### 六、虚步连环拍格掌

1. 动作同本段第四动，惟动作相反（图44甲）。

2. 动作同本段第四动，惟动作相反（图44乙）。



图43



图44甲



图44乙

### 七、震脚马步反砸拳

1. 重心前移提起左脚，右掌握拳屈肘收至胸前，拳心向下，同时左掌向前下盖掌至右肘前（图45甲）。

2. 左脚踏地震脚，右脚前上一步马步（或半马步），同时右拳在左臂内向前反砸，臂微屈，拳心向上，左掌落在右臂下，掌心向下，眼看右拳（图45乙）。

3. 右腿提起，左掌从右臂下向前上横架掌，右拳收抱腰间（图45丙）。

4. 身体左转90度，右脚侧落马步，同时右拳变掌向右侧推掌，左掌架在头上，眼看右掌（图45丁）。



图45甲



图45乙



图45丙



图45丁

要点：震脚时身体不要起伏，反砸的右拳一定要在左臂内向前反砸；左手托掌的手要在右拳收回的臂下向前上托架，接着向右侧推右掌，动作要轻巧、协调。

#### 八、推掌挂踏

1. 身体右转 90 度，重心后移左脚成右虚步，同时左掌向前推出，立掌，掌心向前，右掌用力抽回腰间，手心向上，眼看左掌(图46甲)。

2. 身体左转 90 度，重心稍向后移时，右脚猛力向后挂踏，同时右掌向前下推击，成左弓步右推掌姿势(图46乙)。



图46甲



图46乙

要点：转体、抽掌、推掌、收腿要干脆一致，用右脚跟猛力向后短促震地挂踏。

## 第五段（原四段）

### 一、托掌震脚双推掌

1. 提右腿，双手托掌(图47)。
2. 右脚震脚，双掌压落两腿上(图48)。
3. 左脚上步弓步双推掌(图49)。



图47

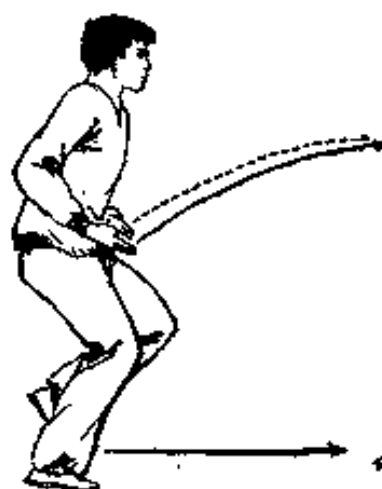


图48

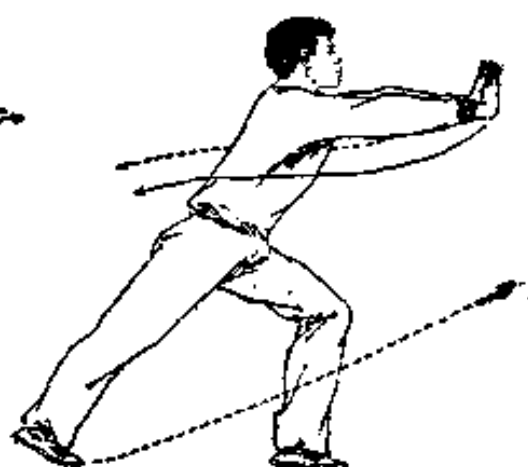


图49

二——八 动及收势图、文从略。惟到第四动“歇步亮掌”接第五动“转身踢腿”时，只需转体 180 度向起势方向做以下动作，直至回到原地收势结束。如仍做 270 度转体则就回不到原位。

## 对练图解说明

### 动作名称

#### 起 势：

一、甲、乙提膝亮掌

二、甲、乙并步抱拳

#### 第一路(甲第一段、乙第三段)

一、乙叉步右冲拳

甲接手弓步右冲拳

乙弓步右格掌

二、甲接手弓步左冲拳

乙弓步左格掌

三、甲弹腿右冲拳

乙马步右格勾

四、甲弹腿左冲拳

乙马步左格勾

五、乙弓步右冲拳

甲马步左架打

六、乙勾手砍掌

甲马步右架打

七、甲勾手侧踹

乙缠手勾手提膝亮掌

八、乙弓步冲拳虚步挑掌

#### 甲弓步架打

#### 第二路(甲第二段、乙新四段)

#### (补充教材)

一、乙接手弓步冲拳架掌

甲提膝穿掌

二、乙扫腿摆腿提膝冲拳

甲扑步穿掌提膝挑掌

三、乙跳步左冲拳

甲虚步右格拳

四、甲弓马步连环冲拳

乙虚步连环拍格掌

五、乙退步右冲拳

甲虚步左格拳

六、甲弓马步连环冲拳

乙虚步连环拍格掌

七、乙震脚马步反砸拳

甲勾手勾踢

八、甲小缠震脚马步冲拳

乙推掌挂踢

#### 收 势

并步抱拳直立(见“说明”)

# 动作说明

## 起 势

### 一、甲、乙提膝亮掌

甲、乙并立，约间隔一步，同时做提膝亮掌(动作同青年长拳单练起势一动)(图50)。

### 二、甲、乙并步抱拳

动作同青年长拳起势二动，双方互相对视(图51)。



图50

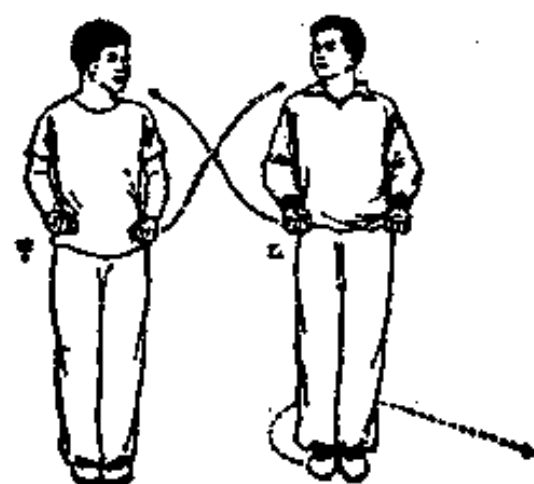


图51

## 第一路<sup>注</sup>(甲第一段、乙第三段)

注：

第一路双方动作熟练后可以互换对方动作(甲打第三段，乙打第一段)，往返对打一次或多次，此系双方循环对打套路。

在这一基础上，双方再作第二路(甲打第二段，乙打第四段)对练。

双方都学会四段对练，常练就熟能生巧。

动作：

### 一、乙叉步右冲拳，甲接手弓步右冲拳，乙弓步右格拳

1. 乙右脚叉步，同时右拳向甲左侧冲出；甲迅速出左手接开乙拳(图52)。

2. 上动不停，甲向左转体90度，上左脚成弓步，同时向乙胸部右冲拳；乙接上动，退左腿成右弓步(或半马步)，同时速将右拳变掌在甲右小臂下翻转挡住甲拳，乙掌在甲小臂外侧。二人眼互看手部(图53)。

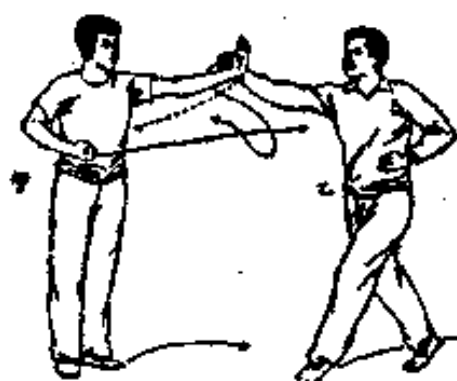


图52

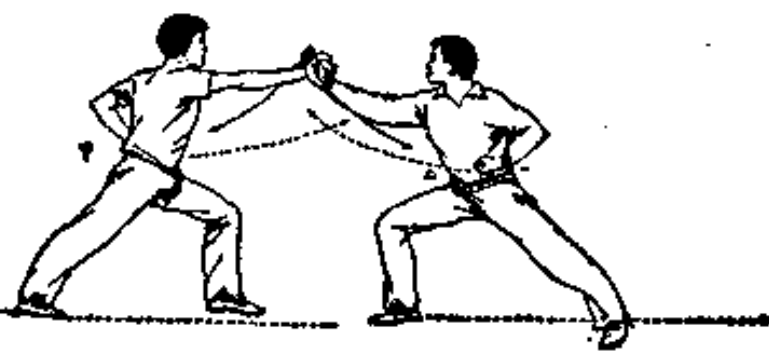


图53

要点：甲接手时，指腕动作要灵活、轻巧；乙的弓步击掌，对练时以防守为主，格挡来拳；外格动作不宜过大，格挡的掌不离自己胸部为准；随时调整二人适宜距离(后面略述)。

### 二、甲接手弓步左冲拳，乙弓步左格拳

1. 甲右拳变掌接开乙右掌，上右脚成弓步，同时向乙胸部左冲拳。

2. 乙右掌变拳收抱腰间，右脚后退一步成左弓步(或半马步)，左拳变掌向左格拳，在甲臂外侧挡住甲拳。二人互看手部

(图54)。

要点：同一动。

### 三、甲弹腿右冲拳，乙马步右格勾

1. 甲右腿微屈站立，向乙面部右冲拳，同时向乙下部弹踢左腿；乙见甲上拳下腿击来时，立即向左后转体180度，闪退左腿成右弓步，同时迅速以右拳变掌向左格开甲的来拳，左掌握拳收抱腰间，拳心向上(图55)。

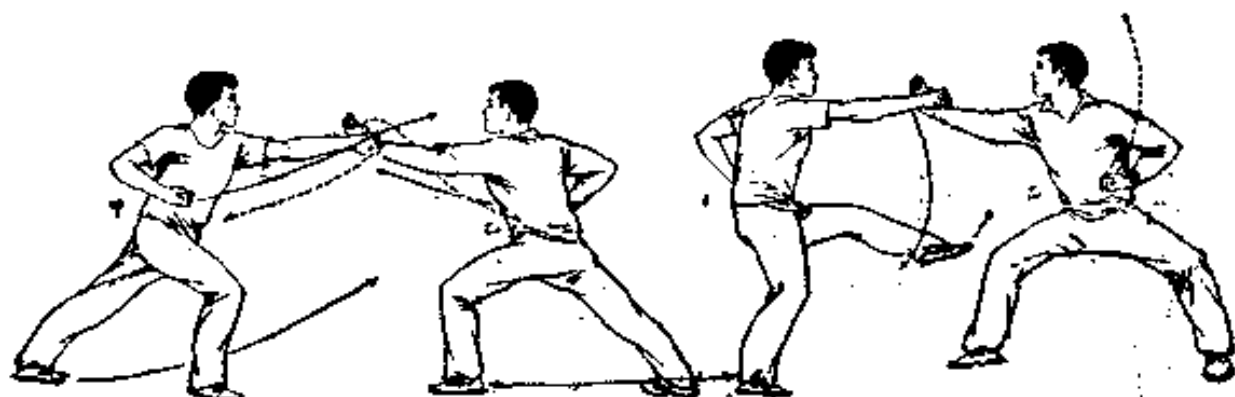


图54

图55

2. 上动不停，乙弓步变马步，右掌迅速向下格勾甲的左踝内侧；同时左拳变掌在左上方亮掌。两人互看勾手处(图56)。

要点：乙见甲弹腿冲拳同时击来，迅速后闪退步，以右掌上格甲拳、立即下勾甲踝；动作要敏捷、果断、准确；实战时一般放弃上拳，主防下腿。

### 四、甲弹腿左冲拳，乙马步左格勾

1. 甲左脚落地微屈站立，向乙面部左冲拳，同时向乙下部弹踢右腿；乙见甲上拳下腿击来时；立即向右转体180度，闪退右腿成左弓步，同时迅速以左掌向右格开甲的来拳，右勾变拳收抱腰间，拳心向上(图57)。

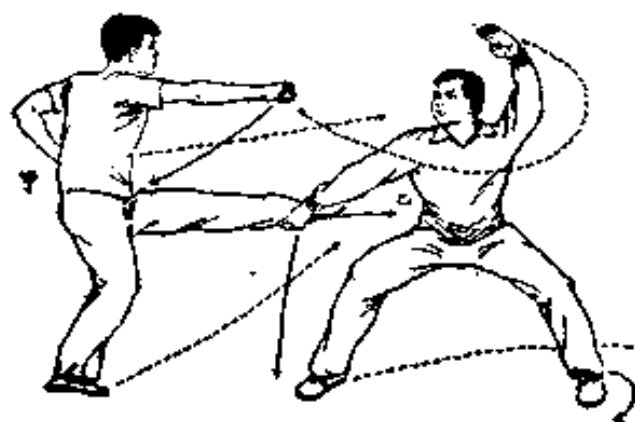


图56

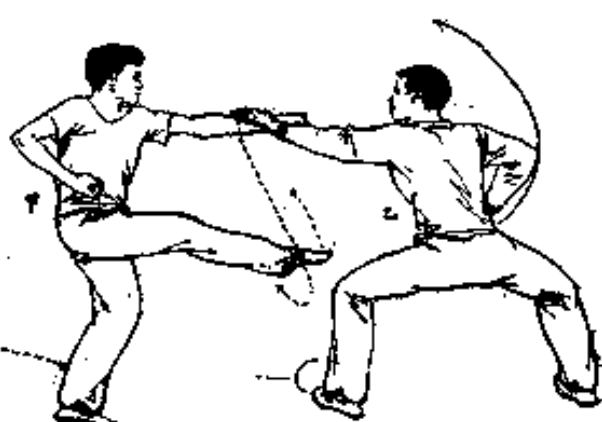


图57

2. 上动不停，乙弓步变马步，左掌迅速向下格勾甲的右踝内侧，同时右拳变掌在右上方亮掌。二人互看勾手处(图58)。

要点：同三动。

#### 五、乙弓步右冲拳，甲马步左架打

1. 乙左勾握拳收抱腰间，向左转体90度成左弓步，同时右掌变拳经腰部向甲面部冲出。

2. 甲见乙来拳，当即以左掌架住乙拳，右脚落地成马步(或半马步)，同时向乙胸部击出右冲拳。二人互看右拳(图59)。

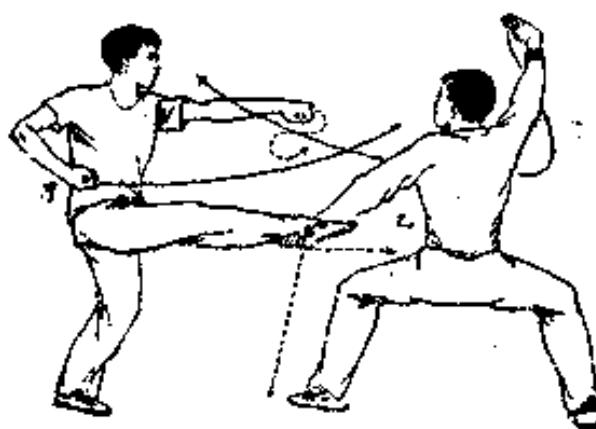


图58

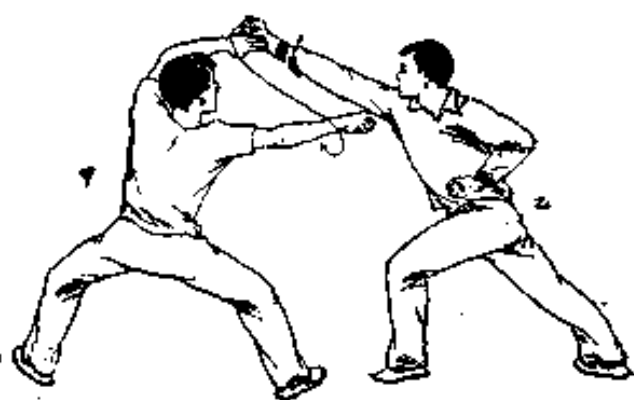


图59

要点：马步动作姿势要低，架掌要远，击拳要快。

## 六、乙勾手砍掌，甲马步右架打

1. 乙见甲拳，当即以右拳变掌格勾甲小臂外侧(图60)。

2. 乙同时退左脚成右弓步，左拳变掌并向甲颈侧部砍掌；甲见乙掌，当即上左腿向右转体180度成马步(或半马步)，同时以右掌架住乙掌，并迅速向乙胸部击出左冲拳，眼看对方(图61)。

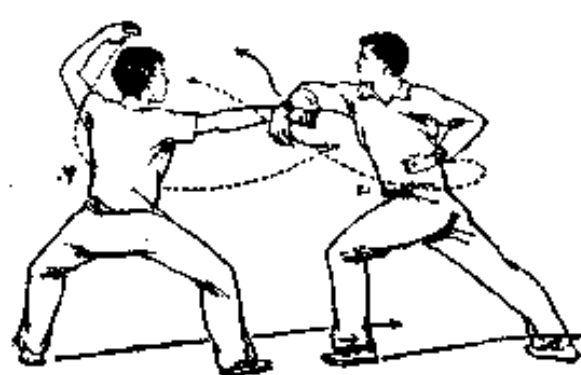


图60

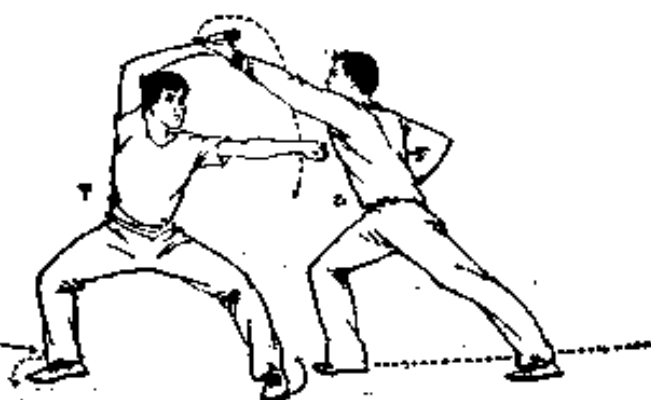


图61

要点：乙见甲拳，立即屈右臂勾住甲拳，动作敏捷快速，再接退步砍掌。

## 七、甲勾手侧踢，乙缠手勾手提膝亮掌

1. 乙见甲拳，当即左掌由上向下缠勾甲小臂(图62)。

2. 甲当即以右掌由上向下勾住乙手，并向左转体180度成左脚在前、右脚在后叉步(左脚尖外撇)成勾手亮掌姿势，眼看对方(图63)。

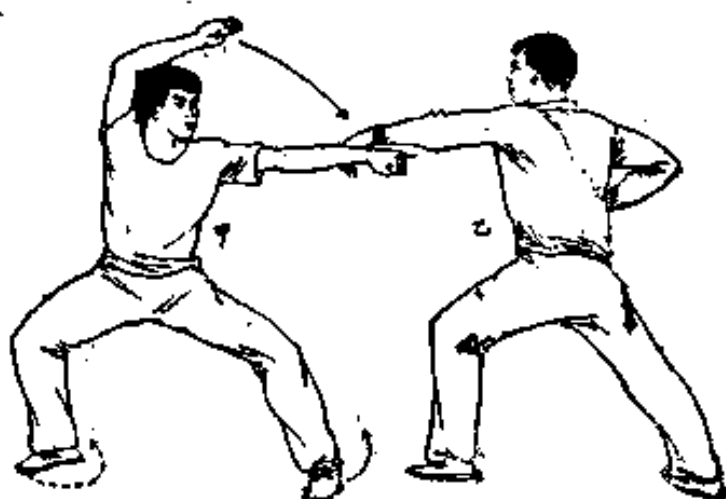


图62

3. 上动不停，甲用右脚向乙胸部侧踹；乙见甲腿，当即迅速以左掌勾挂甲小腿，同时乙右腿后撤一步直立站稳，左腿提膝亮掌。双方互看对方(图64)。

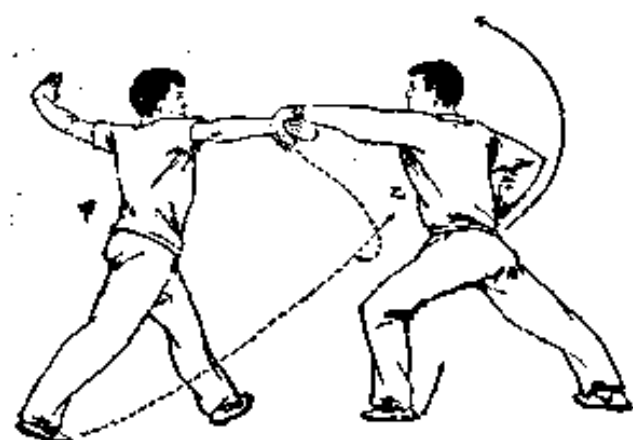


图63

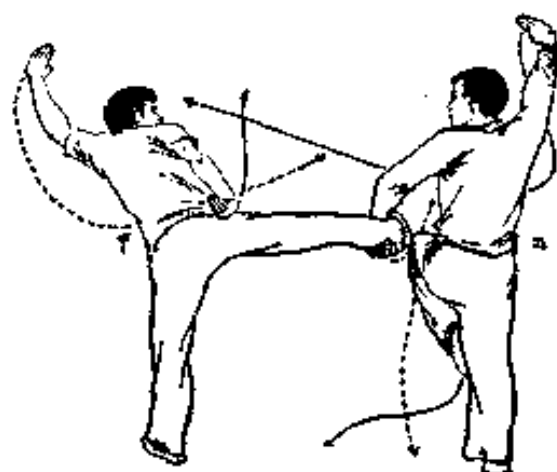


图64

要点：双方要眼明手快，动作不能忙乱，二人手的动作环环扣紧，互不脱节。

#### 八、乙弓步冲拳虚步挑掌，甲弓步架打

1. 上动不停，乙左脚迅速向左侧落地(转体90度)成左弓步，同时右掌变拳(经腰部)向甲面部冲拳，左勾握拳收抱腰间。

2. 甲见乙右拳，右腿收回落地成右弓步，迅速将右掌架格乙的来拳，同时向乙胸部冲左拳(图65)。

3. 乙见甲拳，身体后坐成左虚步，同时速将左拳变掌由腰部经甲左拳小臂外侧挑掌格住甲拳。二人互看对方(图66)。

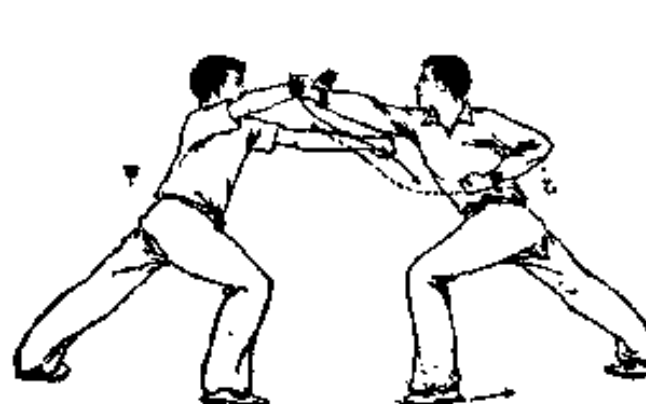


图65

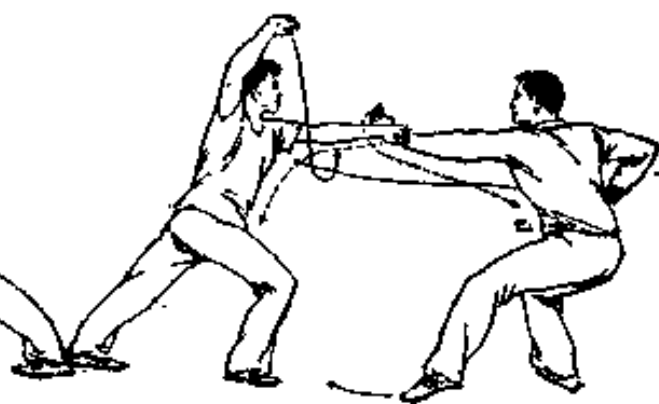


图66

## 第二路(甲第二段、乙新四段)

### 一、乙接手弓步冲拳架掌，甲提膝穿掌

1. 乙左手接开甲左拳，上左脚成弓步，同时右冲拳，甲右掌盖住乙右拳手腕，同时左拳收抱腰间(图67)。

2. 乙向甲胸部左冲拳，甲左掌握拳收抱腰间，同时乙右拳也收抱腰间，这时甲左掌盖住乙的左拳手腕(图68)。

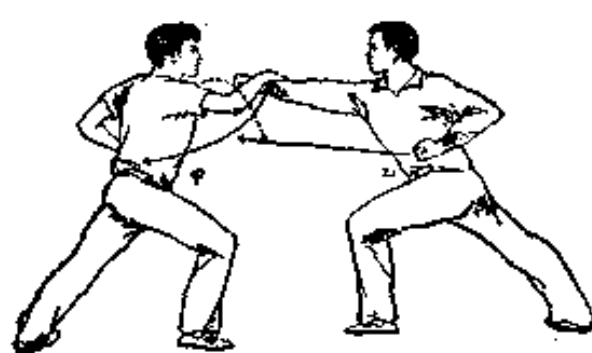


图67

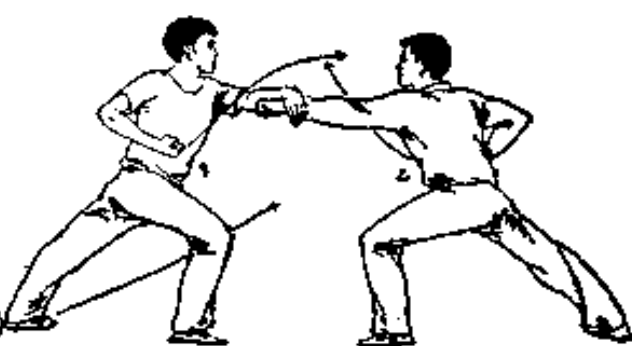


图68

3. 甲左腿提膝，同时右掌向乙面部击掌，乙方右拳变掌架住甲的右掌成右架掌，甲提膝穿掌(图69)。

### 二、乙扫腿摆腿提膝冲拳，甲扑步穿掌提膝挑掌

1. 乙右腿向甲的腿部扫踢，身体向左转体90度，同时右手抓

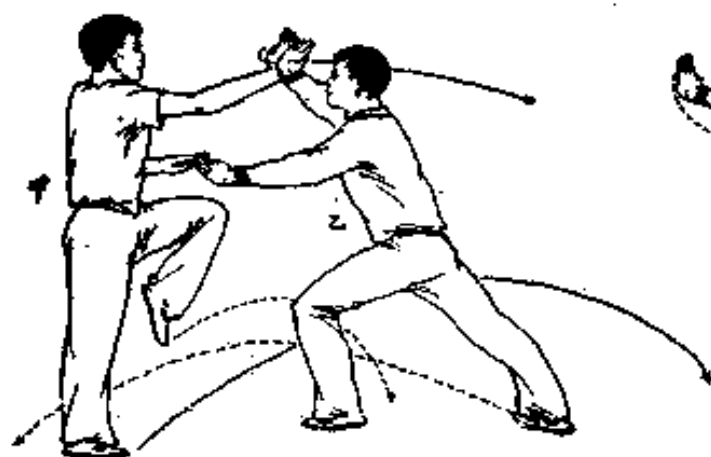


图69

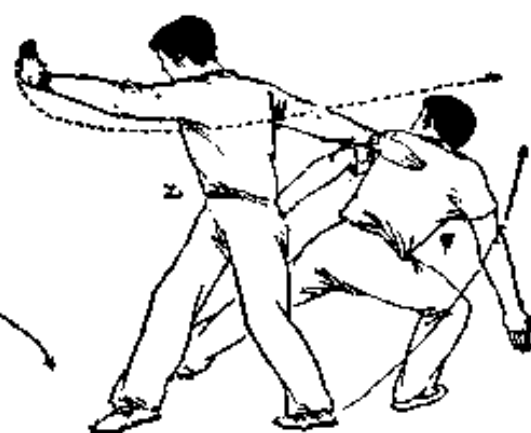


图70

住甲方手腕后拉，这时甲的左脚向乙的右后方跳步左脚落地（不转体），同时右脚向前跳落成扑步穿掌（甲的方向不变）（图70）。

2. 乙身体向左后方外摆腿，向甲方面部摆踢，同时甲蹲身扑步穿掌躲开乙的摆踢腿（图71）。

3. 乙接上动不停，身体向左后转体180度提左膝，同时向甲方面部右冲拳；甲提左膝挑左掌格住乙的右拳（以左掌背挡住乙小臂内侧）（图72）。

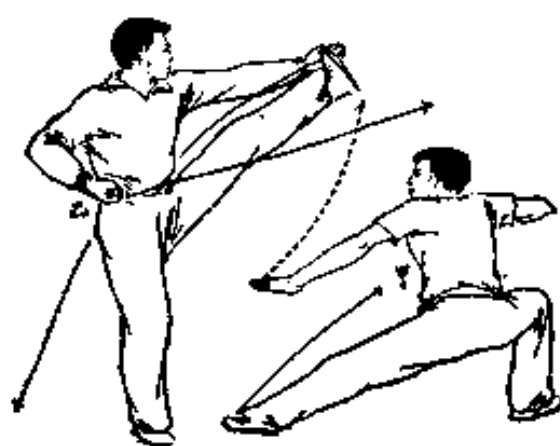


图71

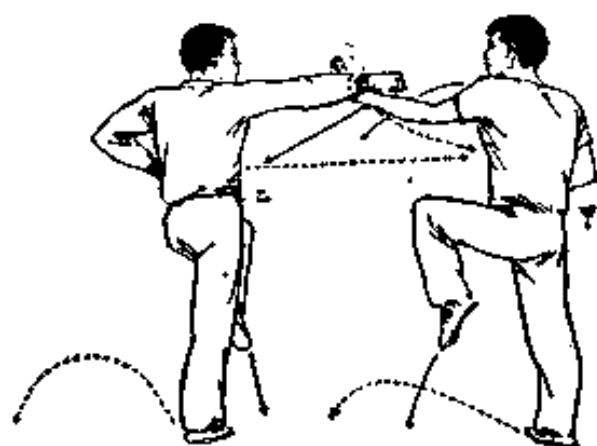


图72

### 三、乙跳步左冲拳，甲虚步右格拳

1. 乙左脚原地跳步成左弓步，同时左拳向甲方胸部冲拳，乙的右拳收抱腰间；甲左脚落地身体向左转，同时右脚上步成右虚步，右拳格住乙的左拳（图73）。

### 四、甲弓马步连环冲拳，乙虚步连环拍格掌

1. 甲右拳变掌，向下搂开乙左拳至握拳收抱腰间；同时右脚向前半步成弓步，向乙方胸部左冲拳。乙右脚迅速后撤半步成左虚步，同时右拳变掌向前下盖拍甲的左拳（图74）。

2. 甲向左转体90度成马步，同时向乙方胸部右冲拳。

乙左拳变掌向内格住甲的右拳（图75）。

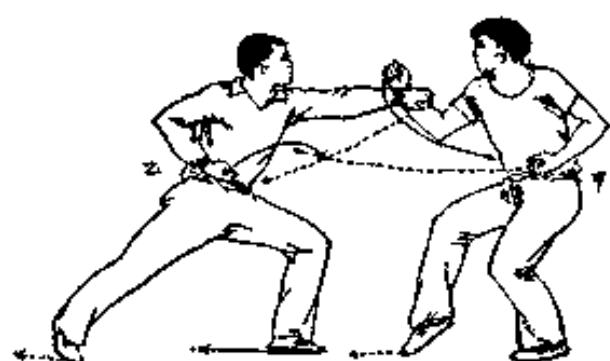


图73

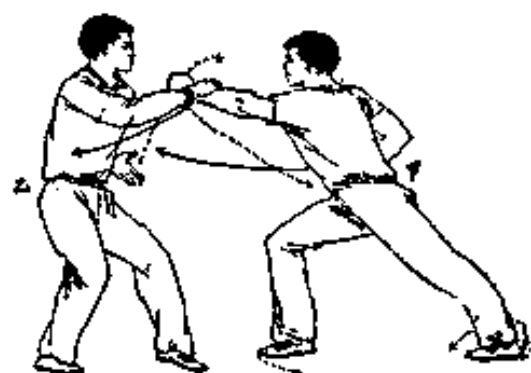


图74

### 五、乙退步右冲拳，甲虚步左格拳

乙左掌向内下接开甲的右拳，同时退左脚成右弓步，右拳向甲胸部冲出。

甲上步成左虚步，右拳屈臂向内格挡乙的右拳(图76)。

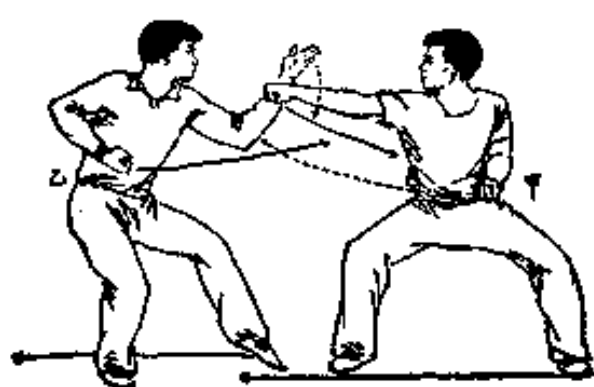


图75

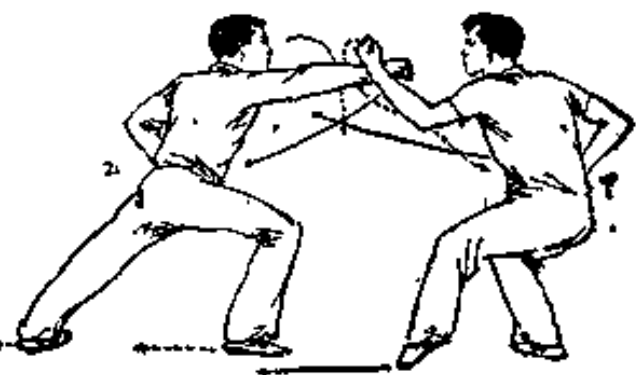


图76

### 六、甲弓马步连环冲拳，乙虚步连环拍格掌

动作叙述同本段第四动，惟方向相反(图77)、(图78)。

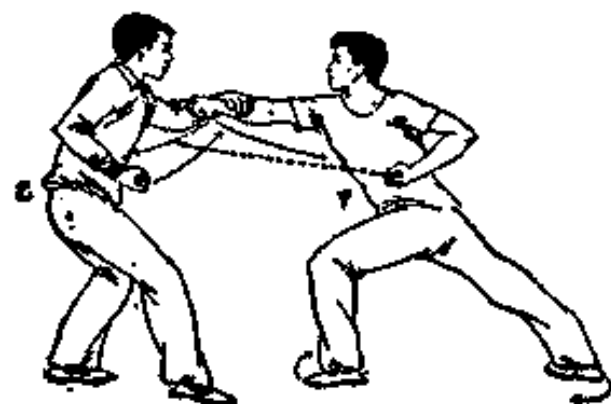


图77

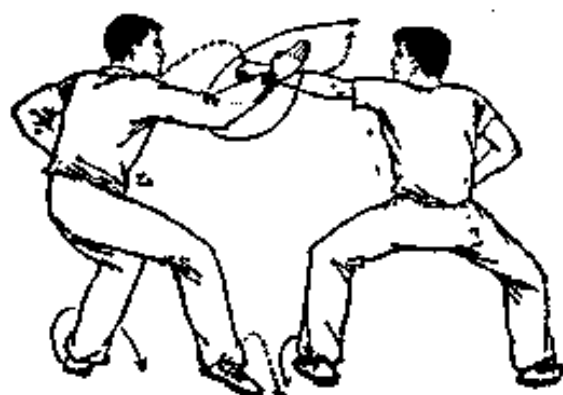


图78

## 七、乙震脚马步反砸拳，甲勾手勾踢

1. 乙左手由左向前盖掌，盖住甲的左拳；同时左脚震地，右拳经左臂内反转向甲方面部反砸拳成马步（或半马步）。

甲左拳变掌架住乙的右小臂（图79、80）

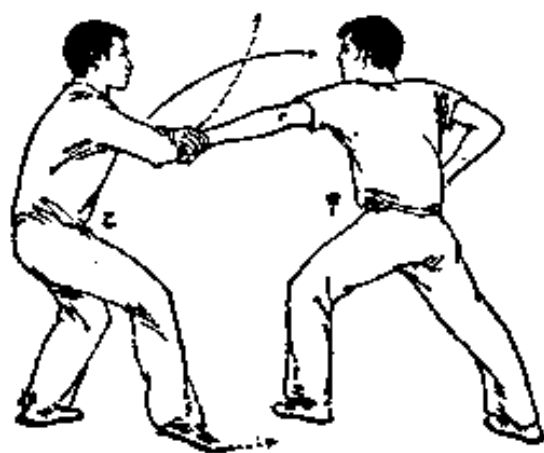


图79

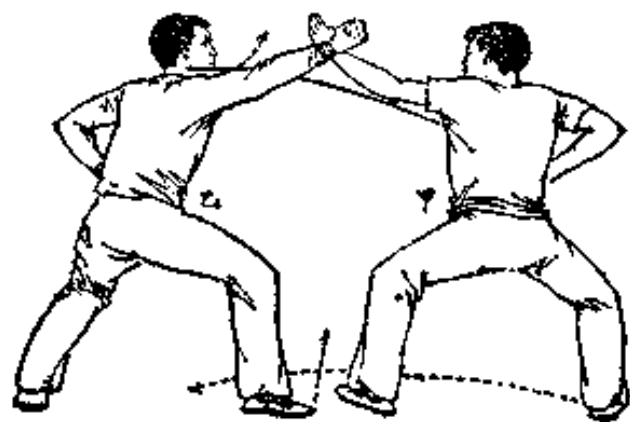


图80

2. 甲右拳变掌向乙的右颈部勾手（准备抹脖子），同时甲的右脚向乙的右小腿内侧部位勾踢（图81）。

3. 上动不停，乙右脚抬起，躲开甲的右勾踢腿；同时左拳变掌，由腰间向前拨开甲在脖子上的右勾手，同时右脚落地，右拳变掌抽回再向甲的胸部击掌（图82）。

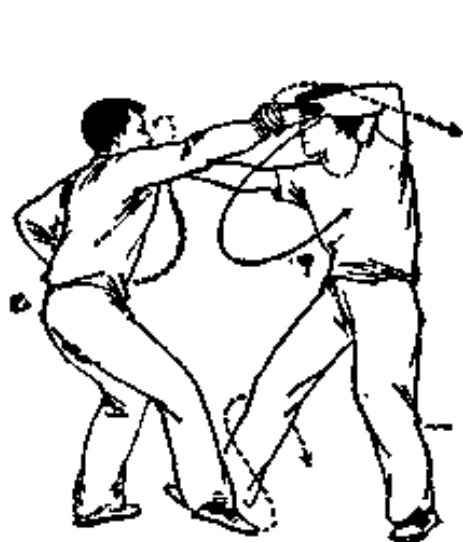


图81



图82

## 八、甲小缠震脚马步冲拳，乙推掌挂踏

1. 甲右臂屈于胸前，以手腕垫贴乙的右手掌(这时乙的右手已抓紧甲右手腕)；同时甲的左手扣紧乙的右手背，身体向右转，抬起右脚准备震右脚(图83)，右脚震脚落地，左脚上步成马步，两手缠紧乙的右手腕作“提、卷、点、压”的缠腕动作(这是擒拿的动作之一)(图84与正面)

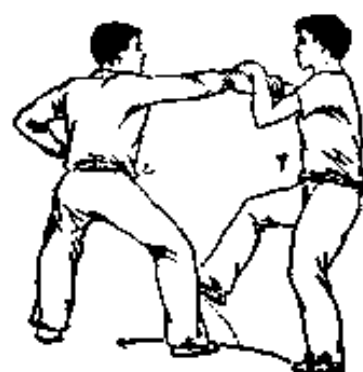
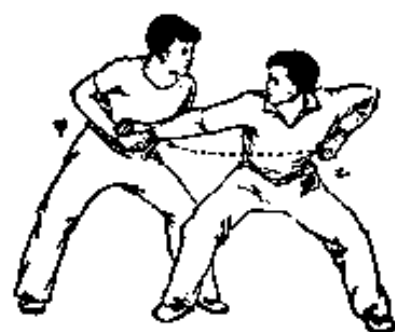


图83



图84



图正面

2. 乙左手抓住甲的右手腕，右臂猛抽脱开甲的小缠，收回腰间；同时身体左转90度，左手(抓住甲右腕)向左拉，同时右手推击对方右肩部位，以右脚“后跟”向后挂踏对方左小腿内侧，对方身体被挂踏以后身体重心前倒，成右掌撑地的姿势(图85)。



图85

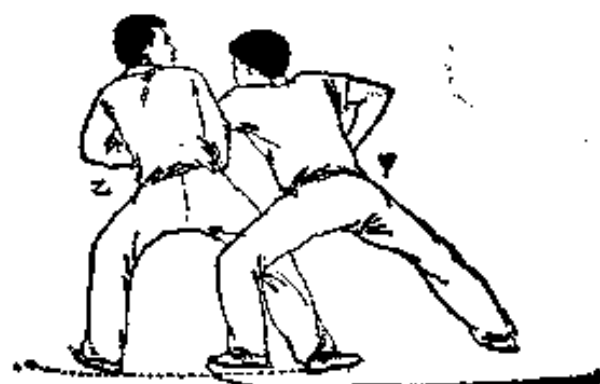


图86

3. 甲利用身体的力量起身,左脚在乙的右腿后上步成马步,以左肩猛力撞击乙的身体(图86);接着马步左冲拳,乙被甲猛力撞击立即向左跳开,两拳收抱腰间成马步抱拳姿势。

**说明:**

①收势:双方向左、向右转,乙向右后转、甲向左后转还原并立(图略)。

②双方互换动作对练(乙第一段、甲第三段):乙左脚上步左弓步,向甲胸部右冲拳;甲退左脚一步右弓步,同时右拳变掌向乙小臂下向外格挡甲拳。如此双方继续往返对练(图略)。第一路打完之后,双方继续第二路对练(乙第二段、甲新四段)至结束。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTAyOTU1MzYuemlw",
  "filename_decoded": "10295536.zip",
  "filesize": 1716071,
  "md5": "fd5824b7113343888eb9293185980319",
  "header_md5": "344ffa8b88f77d5dbf512310e3dffb9f",
  "sha1": "4af85c3b2ee6b676a9484bc810329f6962c3f9ce",
  "sha256": "ef07af07824a46596c4dd166a9ebef0f1b850c13fecb6202143ea952b1a2535e",
  "crc32": 1930199180,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 1702960,
  "pdg_dir_name": "\u00ed\u2562\u255f\u03b1\u2500\u03a9\u2502\u00f1\u255a\u00a1\u00ed\u2556_10295536",
  "pdg_main_pages_found": 75,
  "pdg_main_pages_max": 75,
  "total_pages": 80,
  "total_pixels": 68842496,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```